

मुख्य सिद्धांत 'रोगोकी एकता' पर विस्तारपूर्वक विवेचन किया है जो 'प्रस्तावना' के रूपमें पुस्तकका एक आवश्यक और महत्त्वपूर्ण अंग हो गया है। इसके अभावमें यह पुस्तक अधूरी ही रह जाती।

एक बात और। उपचारसंबंधी बहुत-सी बातें ऐसी होती हैं जो स्वतंत्र और अपनेमें पूर्ण जान पड़ती हैं, पर प्रायः उनका संबंध अन्यान्य बातोंसे भी होता है। ऐसी हालतमें कोई एक अंश पढ़कर प्राप्त किया हुआ ज्ञान प्रायः एकांगी और अधूरा रह जाता है। इसलिए पाठकोसे मेरा निवेदन है कि यह पुस्तक आद्योपांत पढ़ लेनेके बाद ही कुछ करनेका विचार करें।

आरोग्य-मंदिर,

गोरखपुर

११ नवंबर '५१

}

प्रस्तावना

कुछ पत्रोंके नमूने नीचे दे रहा हूं जो हर महीने सैकड़ोंकी तादादमें "आरोग्य-मंदिर" की डाकमें आते हैं। इनके लेखकोंमें कुछ यहा आकर अपना इलाज करा पाते हैं बाकी अधिकांशकी भाग होती है घर बैठे आराम होनेका कोई मार्ग या इलाज बतानेकी।

लिखनेवाले भाई प्रायः इस बातके उम्मीदवार होते हैं कि उन्हें कोई खाने या लगानेकी दवा बना दी जाय, या कोई और टोटका, जिससे उन्हें आनन-फाननमें रोगसे राहत मिल जाय। आश्चर्य है कि सैकड़ों तरहकी दवाएँ आजमा चुकनेके बाद भी व्यक्ति किसी नई दवाकी तलाशमें रहता है। पर प्राकृतिक चिकित्सामें दवाकी जगह कहां है? दवासे आराम होता तो प्राकृतिक चिकित्सकको लिखने या उसके यहा जानेका कष्ट कोई न उठाता। क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा अपनाना, चलती धारासे उलटे चलना है।

पत्र

(१)

"मेरे पेटमें अक्सर दर्द रहा करना है। मैंने डाक्टरोंको दिखलाया, जांच कराई, "स्टूल" (पाखाना) भी "टेस्ट" (जांच) कराया। मिक्शनचर पिया। किंतु विशेष लाभ नहीं हुआ। कमजोर होता चला जा रहा हूँ।"

(२)

"मैं जीवन एव जगतके रहस्यका उद्घाटन करना चाहता हूँ। पर्वत-पर्यटन करना चाहता हूँ। कबीरपर एक पुस्तक लिखना चाहता हूँ। एन० ए० के अंतिम वर्षका इस्तहान देना चाहता हूँ। पर रोगोंमें हैरान

हूँ। अपच-कब्ज, हृदय-दौर्बल्य, एकृत-वृद्धि, जल्दी-जल्दी जुकाम, सिर एवं शरीरका भारीपन, आंखोंमें प्रकाशमें तकलीफ, नाकमें मासका बढ़ना आदि अनेक गड़बड़ियाँ मालूम होती हैं। मल सरलतासे नहीं निकलता, गणेश क्रिया आदिद्वारा निकालता हूँ। कमजोरी भी बहुत मालूम होती है।”

(३)

“मैं इधर कुछ दिनोंसे शारीरिक कष्टमें हूँ। सिरमें चक्कर, थकावट, काममें अरुचि, दस्त ठीक न होना आदि कष्ट हैं।”

(४)

“इधर चार-पाच महीनसे मेरे नाकके ऊपर गाढ़े लाल और बैंगनी रंग मिले हुए कुछ दाग हो गए हैं। देखनेमें बुरे लगते हैं। लोग इसे छाही कहते हैं।”

(५)

“इस वक्त हमारी उम्र २२ वर्षकी है और हमको खांसीका रोग सात वर्षसे है। हमने करीब-करीब ७०-७५ सूइया भी ली, मगर आराम नहीं हुआ। कफ हमेशा देता रहता है। शरीरमें ताकत नहीं होती है।”

(६)

“मुझे कब्ज रहता है और इसीसे स्फूर्ति नहीं रहती और शरीर भी दुबला-पतला है। खाना हुआ भोजन पचता नहीं है।”

(७)

“मैं लगभग आठ सालसे फोड़े-फुसीकी बीमारीसे पीड़ित हूँ। वदनमें फोड़े प्रायः सब जगह निकलते हैं। मुझे फोड़े अक्सर अच्छे होनेपर निशान बनाते हैं और उनमें गड़ढा-सा पड़ जाता है। मुझमें तमाम छोटे-छोटे गड़ढे पड़ गए हैं। मुझे आठ साल पहले सिफलिस (गरमी) हुई थी, बारह साल पहले सूजाक। मैं इस जीवनसे बहुत निराश हो गया

हूँ। मैंने उसके लिए सारसापरिला पीया, एन० ए० बी०के इजेक्शन लगवाये मगर फोड़े निकलना बंद नहीं हुआ।”

“चैतके महीनेमें मेरे हाथ-पैरोपर काफी फुसिया निकल आती है और कही-कही नमके ऊपर फुसी निकलनेपर उमके जोरकी वजहसे दुखारतक आ जाता है। हाथ-पैरमें जोगसे खुजलानेपर पक जाता है। मैंने इलाज काफी कराया लेकिन चंद दिनोंके लिए आराम होता है। आजकल बहुत परेशान हूँ।”

(८)

“मुझे कब्जके साथ कफकी शिकायत है जिसके कारण सास आना, नाक बहना व फिर उसका रुक जाना जिससे श्वासावरोध और खासी हो जाती है। कमजोरी तो है ही, वजन भी तीन-चार सालसे बिल्कुल नहीं बढ़ा है। आगे, हमारे दमा और खासीकी शिकायत है जिसको करीब-करीब तीन साल हो चुके हैं।”

(९)

“मैं सन् १९४२से बगसीर (खूनी) से पीड़ित हूँ। कई बार खून इतना अधिक निकल गया है कि लाचार चारपाईकी शरण लेनी पड़ी, उठ नहीं सकता इतना कमजोर हो गया था। पैरोके तलुओंसे गरमी निकलती है। कमजोरी बहुत अधिक है।”

“मैंने चिकित्सा वैद्यक, यूनानी, एलोपैथी व होमियोपैथी सभी कराई मगर आराम किसीसे नहीं होता।”

अक्सर पत्रोंमें “मर्ज बढ़ता गया, ज्यो-ज्यो दवा की” यह कहावत लिखी मिलती है।

इच्छा रहते भी सब पत्रोंका जवाब देना मुश्किल होता है और वैसा प्रबन्ध हो तो भी उत्तर देना बेफायदा है। इसलिए कि जिस बातके समझानेको इतना बड़ा लेख लिखना पड़ा उसे एक-दो पत्रोंके पन्नेमें कैसे समझाया जा सकता है।

उम्मीद है पूरा लेस पद जानेपर पाठक उपर्युक्त कथनकी सन्तुष्टि-मान लेंगे ।

कुछ पाठकोको अलग-अलग रोगोंका इलाज एक लेगमें बतानेकी मेरी कोशिशपर आश्चर्य हो सकता है । पर एक प्राकृतिक चिकित्सकके लिए इगमें न कोई कठिनाई है, न अनभा । ऐसी कठिनाई तो दवावानोंके लिए है, जो रोगकी सैकड़ों तो किस्में मानते हैं और फिर उनकी हजारों दवाइया । प्राकृतिक चिकित्साकी निगारमें तो सब गहनोंमें एक सोना है, जिसके नाम गोल, लची, चौड़ी शयनोंकी बजाहसे अलग-अलग रस दिए जाते हैं ।

इसको नमभनेके लिए उसके इग बुनियादी सिद्धांतकी नमभना बहुत ही जरूरी है । इसी नींवपर फुदरती इलाजकी सारी इमारत खड़ी हुई है । इसे नमभके बिना प्राकृतिक चिकित्साकी नही समझा जा सकता । मार्गसे भटकनेका उर बना ही रहता है ।

कुछ लोग इसे 'तत्त्व-चिकित्सा' भी कहते हैं—जो बहुत उचित है । आध्यात्मिक कष्टोंके लिए जैसे "तत्त्वज्ञान" आवश्यक है, वैसे आधिभौतिक—शारीरिक कष्टोंके लिए यह 'तत्त्व-चिकित्सा' है—बिल-कुल आडवररहित ।

लोगोंकी साधारण समझ है कि शरीरके अलग-अलग भागोंमें तकलीफ हो तो उन तकलीफोंकी अलग-अलग दवा भी होनी चाहिए । डाक्टरोंने भी लोगोंके इस बहानेको बहुत बटाया है । कारण, इस बहानेकी बढीत ही उन्हें शरीरके अलग-अलग हिस्सोंके विशेषज्ञ बनकर लूटका घघा चलानेका मौका मिलता है । पाठक पत्र नवर से देखें । वह भाई अपनी डाक्टरी चिकित्सा कराना चाहें तो उन्हें हृदयके (Heart specialist), आँखके (Eye specialist) और नाकके (Nose specialist) इन तीन तरहके विशेषज्ञोंके दरवाजोंकी साफ छाननी पड़ेगी और बाकी बचे रोगोंके लिए किसी चौथे डाक्टरकी मुट्ठी गरम करनी पड़ेगी ।

अक्सर देखा जाता है कि डाक्टर जब किसी बुखारवालेके लिए दवा लिखने बैठता है तो रोगी या उसके घरका कोई प्राणी डाक्टरसे प्रार्थना करते पाया जाता है, "डाक्टर साहब, रोगीको खासी भी आती है इसका भी खयाल रखियेगा ।"

डाक्टर—"हा, मैंने प्रिस्कृपशन (नुस्खे)में खासीके लिए दवा बढ़ा दी है ।"

रोगी—"डाक्टर साहब, सिरदर्दका भी कोई उपाय कीजियेगा ।"

डाक्टर नुस्खेमें एक दवाका नाम और बढ़ाकर पूछता है, "और कुछ"

रोगी—"रातको नीद नहीं आती डाक्टर साहब ।"

"अच्छा, नीदके लिए एक तरहकी गोली दूंगा । जो सोते वक्त खा लेना ।"

"डाक्टर साहब, पेट साफ नहीं होना ।"

"अच्छा उसके लिए भी गोलिया लिखता हू । यह खानेके एक घंटे बाद लेना ।"

"डाक्टर साहब, भूख नहीं लगती ।"

"उसकी दवा तो पहले मैंने लिख दी है ।"

पाठक मुझे बतलाएं कि क्या अधिकांश बुखारोंमें या अधिकांश रोगोंमें ये सब-के-सब लक्षण उपस्थित नहीं होते ? सिरदर्द, नीद न आना, भूख न लगना, पेट साफ न होना—ये सब लक्षण तो प्रायः सभी तीव्र रोगोंमें होते हैं और जब कोई रोग तीव्रसे जीर्ण दशामें चला जाता है तो इनमेंसे कुछ लक्षण घट जाते हैं और दूसरे और बढ़ जाते हैं । क्या सचमुच अलग-अलग रोगोंके लिए अलग-अलग इलाजोंकी जरूरत है ? क्या अलग-अलग रोग अलग-अलग कारणोंसे होते हैं ?

प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धांत है कि रोग अनेक नहीं किंतु उसके रूप अनेक होते हैं । पेडकी डालें, पत्ते, टहनिया बहुत हैं पर जड़ एक ही है । अगर किसी पेडको गिराना है तो डाल-पत्ते तोड़नेके भगड़में न

पड़कर उसकी जड़ काटनी चाहिए। नहीं तो, संभव है कि जल, पत्ते अलग करनेमें आपकी सारी शक्ति क्षीण हो जाय और जट ज्यों-नी-त्यो बनी रहे, और कुछ दिनों बाद फिर जल-भस्ते पनप जायें। इसीलिए कहा है कि "एक माघे नव गये, सत्र माघे गय जाय।" दवावादमें तो रोज यह तमाशा देखनेको मिलता है। रायणता एक गिर कटा कि दूसरा तैयार। एक रोगसे छुटकारा पाने-भाते दूसरा हाजिर मिलता है।

आयुर्वेदमें श्रोणधिविरोधी सिद्धान्तको पतिपादन करनेवाला एक महत्त्वपूर्ण श्लोक है :—

पथ्ये सति गदात्तस्य किमोषधनिषेवणं ।

पथ्येऽसति गदात्तस्य किमोषधनिषेवणं ॥

यदि पथ्य, यानी आहार-विहार ठीक है तो श्रोणधको क्या जरूरत है। मतलब, बिना श्रोणधके निफें पथ्यके बदीनत ही आप आगम हो जायेंगे और यदि अपथ्य है अर्थात् आहार-विहार गलत है तो भी श्रोणधसे क्या होने जानेवाला है ? क्योंकि रोगके जानेमें तो पथ्य ही प्रधान है। यहां किमी रोगविशेषका नाम नहीं लिया गया है। इससे यह सिद्ध है कि सब रोगोंके लिए पथ्य प्रधान है। इससे जहां चिकित्साकी एकता सिद्ध होती है वहां रोगोंकी एकता भी सिद्ध होती है।

आजका डाक्टर तो रोगोंकी संख्या बढ़ाने और फिर उनके लिए दवाकी गिनती बढ़ानेमें लगा हुआ है। रोगोंके कितने नाम निकल चुके हैं और रोज निकलते जा रहे हैं और उनकी इतनी दवाइया निकलती जा रही है कि किसी एकके लिए उन सबको याद रखना भी मुश्किल है।

इस विस्तारसे ससारका कुछ भला होता जान पड़ता तो कुछ बोलनेकी जरूरत न थी। लेकिन नाफ दिखाई दे रहा है कि रोगों और दवाइयोंकी बाढ़से दिन-दिन मानव-समाजकी परेशानिया बढ़ती हो जा रही हैं। एक तरहके ठगोंको दुनियाको बेवकूफ बनाकर लूटनेमें आसानी होनेके सिवा किसीका कोई फायदा होता नजर नहीं आता।

पिछल दिनोकी बात है, मेरे एक मित्रको मियादी बुखार हुआ ।
डाक्टरने कहा, “न, यह टाइफाइड (मियादी बुखार) नहीं है ।”

तब क्या है ?

“टाइफस” है ।

‘यह टाइफस क्या बला हुई ।’

“लडाईके जमानेमें निकली एक नई बीमारी है ।’

पहले भी तो मनुष्यका शरीर यही था और यही आवहवा थी,
पहले टाइफस नहीं होता था, अब यह क्यों होने लगा ? इस तरहकी
अनेक शकाए आप कर सकते हैं । पर डाक्टरोंके पास क्या इसका कोई
जबाब नहीं है ? कहेंगे, लडाईके दिनोमें दूसरे मुल्कोसे सिपाही वगैरह
यहां आए, उन्हींके साथ यह रोग आ गया । जैसे “फिरग” रोगका सबब
फिग्गी (अग्नेज) से जोड़ दिया जाता है, वैसे ही कुछ नया नाम रखकर
उसका ताल्लुक किसी-न-किसी चीजसे जोड़ दिया जा सकता है ।
धूर्तोंके पास हर बातका जबाब हाजिर रहता है ।

पर इस सारेके पीछे गहरी बोखेवाजी और शराग्त रहती है, जिसे
जनतापर गाइस और नवीन आविष्कारके नामसे लादा जाता है ।

कुछ लोगोका कहना है कि आयुर्वेदवाले नवीन आविष्कारके काममें
एलोपैथोसे बहुत पीछे हैं । यद्यपि एक प्राकृतिक चिकित्सकके लिए जैसे
“सापनाथ” वैसे “नागनाथ”, यानी एलोपैथी और आयुर्वेद दोनों ही
बराबर हैं । लेकिन कुशल माननी चाहिए कि आयुर्वेदमें जितनी खुरा-
फान पहले थी वही—उतनी-की-उतनी रही, पर एलोपैथीने नो उसके
बढानेमें कमाल कर दिया । बुराई फैलानेके साइममें एलोपैथीने हृद कर
दी है । दुनिया मरो-जीओ, तकलीफ भोगो, डाक्टरोंका उल्लू सीधा होना
चाहिए । पाठक सोचकर देखें कि रोगोंके नामोकी तादाद और उनके
लिए दवाइयोकी संख्या बढ़ाते जानेमें फायदा किसका है ? मरीजोका
या डाक्टरोंका ?

दवासे रोग दवा दिया जाता है, पर उसकी जड़ कहा जाती है ? वह ऐसी बात है जैसे किसी ऋणका व्याज चुकाना । असली ऋण तो 'वना-का-वना रह जाता है । रोगको दवानेका काम वैसा ही है जैसे किसी कूड़ेको ढक देना, जो अदर-ही-अदर सड़कर अधिक गंदगी फैलाता है । बहुतसे तीव्र रोगोंमें यदि हम कुदरतको अपना काग करने दे, दवा-दासके मार्फत उसके काममें रोडे न अटकाए तो हम दमा, गठिया, मदाग्नि और सग्रहणी-जैसे मंद रोगोंके शिकार न बनें ।

ऊपरके पत्रोंमें पाठक पायेंगे कि कई पत्रलेखकोंने कब्जके साथ सिरदर्दकी शिकायत की है । क्या कब्ज अलग बीमारी है और सिरदर्द अलग ? कब्जसे ही तो सिरदर्द होता है । कहावत है, "आंत (पेट) भारी तो माथ भारी ।" अक्सर बुखारोंके साथ कुछ खासी, कब्ज, ज़दनमें और सिरमें दर्द होता ही है । क्या ये सब अलग-अलग रोग हैं ? लेकिन लोगोंको कुछ रोगोंके बारेमें तो पता है कि इस रोगके साथ अमुक-अमुक लक्षण होते हैं और वे यह भी समझते हैं कि कुछ रोगोंके जानेपर वे सब लक्षण चले जाते हैं लेकिन अन्य अनक अवस्थाओंमें लोग भिन्न-भिन्न लक्षणोंको भिन्न-भिन्न रोग माननेकी भूल करते हैं और उसके अलग-अलग इलाजके लिए परेशान होते हैं ।

अनेक रूपोंमें दिखाई पड़नेपर भी वास्तविक रोग एक है यह समझमें आ जानेके बाद मेरा खयाल है कि बीमारके मनको बहुत शांति मिल सकती है । अगर हम सुनें कि हमारी चार चीजें चोरी गई हैं और फिर मालूम हो कि नहीं सिर्फ एक गई है तो तीनकी चिंतासे हमें मुक्ति मिलना अवश्यभावी है ।

दूसरी बात यदि हम समझ सकें कि रोग हमारी हानि करने नहीं, बल्कि हमारी अदरुनी गंदगी निकालने आया है, वह तो सफाई करनेवाले मेहतरकी भांति हमारा मित्र है, तो रोगके भयसे हम जो कापते रहते हैं और जिसके कारण हमारी अच्छे होनेकी शक्ति घटती जाती है, वह बच जायगी ।

अब हम उस जगह पहुच गए है जहा यह विचारनेमे कोई हर्ज न होगा कि रोग होता क्यों है अर्थात् गदगी जमा कैसे होती है ?

प्राय. बीमारोको आप कहते पायेंगे "हमने कुछ गडबड तो नहीं की, पर न मालूम क्यों बीमार पड गए । सर्दी भी नहीं खाई, धूप भी नहीं खाई, ऐसा कुछ खाया भी नहीं, कही गए-आए भी नहीं, कोई वक्तसे कुवक्त भी नहीं हुआ, मालूम नहीं फिर क्या हो गया ।" लोग अपने दिमागमे एक खास तरहके सस्कार लिए रहते है कि यह करनेसे आदमी बीमार पडता है । इसपर मैं पाठकोको एक मजेदार घटना सुनाना चाहता हू । सन् १९३८के आसपासकी बात है । यू० पी० कोआपरेटिव विभागके एक बड़े अधिकारी मेरे यहा कुछ देखने आए । विलायत बगेरह घूमे हुए होनेपर भी वे पक्के बहमी थे । मेरे यहाके किसी भाईने कह दिया कि यहाके कुएका पानी बहुत अच्छा है । उन्होने पीनेकी इच्छा प्रकट की । एक गिलास पानी पीया । पीनेके बाद पूछने लगे, पानी उबला हुआ था तो ? मैंने कहा, जी नहीं, हम लोग तो उबालकर नहीं पीते है । वस, मेरा इतना कहना था कि उनका मुह उतर गया । बोले, "मुझे कच्चा पानी बहुत नुक्सान करता है । मैं तो हमेशा उबला पानी इस्तेमाल करता हू । मुझे तो कच्चे पानीसे फौरन सर्दी-जुकाम हो जाता है ।" मैं उनकी बात सुननेको विवश था । उस सारे पानीको मैं उनके पेटसे उसी वक्त निकलवा सकता था, आसान बात थी, पर उस क्रियामें उन भाईको अधिक परेशानी होती । मैं चुप रहा । शामको एक स्कूलमें उनका व्याख्यान था । मैं भी निमन्त्रित था । वहा मिले तो बोले, कुछ दुखार आ गया है । तीसरे पहरतक भले चगे थे और शामको लेक्चरके वक्त दुखार । मैंने कोई दलील नहीं की । शायद उस कच्चे पानीके ही बहमने दुखार ला दिया हो । बहमकी मार सारी मारोंसे घातक होती है । खैर, उन्होने मुझे वही न्याता दिया कि लखनऊ आइए, तो जरूर मिलिएगा । लखनऊमें मिला उनसे, और उनका शामके

भोजनका निमंत्रण स्वीकार किया। स्वास्थ्य उनका बराबर कुछ-न-कुछ खराब ही रहता था, लेकिन उनका खाना जो देखा तो परेशान हो गया मैं। खानेमें कितनी तरहकी चीजें, और सब एक-से-एक भारी ! मैं सोचता, वस अब खाना समाप्त होगा, तबतक एक नई चीज आ जाती। इस तरह चार-पाच बार हुआ। उस वक्त मुझे मालूम हुआ कि उनकी बीमारीका कारण कच्चा पानी नहीं बल्कि वह पक्का खाना है, रोज जरूरतसे ज्यादा खाते रहना।

हमारी बीमारीके कारण होते कुछ हैं और हम मानते कुछ हैं। कसूर अपनेमें रहता है और तलाश उमे बाहर किया जाना है। जैसे सब संतोने कहा है कि “भगवान तुम्हारे भीतर हैं” लेकिन हम उसे मंदिर, मस्जिद और गिर्जोंमें खोजते फिरते हैं। मनुष्यको खुदका कसूरवार साबित होना कभी अच्छा नहीं लगा। इससे वह हमेशा बचना चाहता है और बचता आया है। लेकिन परिणामसे तो छुटकारा नहीं मिलता। दुःख तो उसे अपनी कायासे ही भोगना पड़ता है।

मैं नीचे कुछ बातें लिखता हूँ जिनके कारण प्रायः मनुष्य बीमार पड़ते हैं और नित्यकी बात होनेपर भी मनुष्यका इस ओर ध्यान नहीं जाता।

१—हम जरूरतसे ज्यादा खाते हैं। हम नहीं जानते कि हमें कितना खाना चाहिए।

२—गलत चीजें खाते हैं।

३—जो खाना चाहिए वह नहीं खाते।

४—बिना भूखके खाते हैं।

५—बेमेल चीजें खाते हैं।

६—बवाकर नहीं खाते—दातोंसे पूरा काम नहीं लेते।

७—जितना चाहिए उतना पानी नहीं पीते।

८—आवश्यक श्रम नहीं करते। अथवा जरूरतसे ज्यादा और गलत तरीकेका श्रम कर बैठते हैं।

९—खुली हवा और धूपका पूरा इस्तेमाल नहीं करते ।

१०—ठीक नहाना नहीं जानते ।

११—पूरे लवें सास नहीं लेते । गदी हवा और गंदे वातावरणमें रहते हैं ।

१२—फूलकी चिंताओं और कामोमें मनको परशान रखते हैं ।

१३—शारीरिक और मानसिक शक्तियोंका अपव्यय करते हैं ।

१४—कोई-न-कोई नशा अथवा दूसरी कोई बुरी आदत अपने पीछे लगाये रहते हैं ।

सच पूछिए तो जैसे आध्यात्मिक दुःखोंका कारण अज्ञान है वैसे ही मनुष्यकी शारीरिक पीड़ाओंका कारण भी अज्ञान ही है । प्राकृतिक चिकित्सक आपको दवा नहीं देता क्योंकि दवा तो धोखामात्र है—वह आपको जीवनका ज्ञान देता है । जो लोग यह मानते हैं कि बीमारी भाग्यसे, ग्रहोंके फेरसे, किसीके जादू-टोना करा देनेसे अथवा किन्हीं ऊपरी कारणोंसे होती है उनसे प्राकृतिक चिकित्सकका मेल नहीं बैठता । अधिकतर बल्कि अधिकतम बीमारियां हमारे अपने दोषसे होती हैं । उनको दूर करनेका निश्चय कर लीजिए और तदनुसार चलिए तो आप बीमारियोंसे मुक्त हो जायेंगे । कोई यह न माने कि वह सदा बीमार ही रहेगा या बीमार रहनेको इस दुनियामें पैदा हुआ है । स्वस्थ रहना स्वाभाविक है, बीमार रहना अस्वाभाविक । मनुष्य अपनी कर्तव्योंसे रोगी बनता है । दयालु प्रकृति हमेशा उसे रोगमुक्त करनेकी कोशिशमें रहती है । जिन एक दर्जन दोस्तोंके पत्र मैंने ऊपर उद्धृत किए हैं वे नजर दीढ़ाकर देखें तो उन्हें अपने आमपास सैंकड़ों बीमार पड़ते और बिना किसी दवाके दो-चार दिनोंमें अच्छे होते दिखाई देंगे । हिंदुस्तानमें कई ऐसे दवाखाने हैं जिनमें पाच-सात सौ रोगी रोज आते हैं और दवा ले जाते हैं । उनमेंमें अधिकांश ही कई दिन बाद अच्छे हो जाते हैं । क्या वे दवाकी बदौलत अच्छे होते हैं ? ऐसा आप हर्गिज न मानें । उन औषधालयोंमें प्रति रोगी दो मिनट-

का समय भी नहीं दिया जाता। नाडीपर हाथ-रखा और नुस्खेके कागजपर कलम चलाई। एकाध प्रश्न किया तो कर लिया। रोगीको तसल्ली हो गई कि दवा मिल गई। अच्छा तो उसे होना ही है दवा दीजिए, या मत दीजिए। दवाके नामपर एक काम हो जाता है पथ्य-परहेजका, जो वह यो नहीं करता। दुनियामें अधिकांश रोगी तो इसी तरह अच्छे होते हैं पर जिन्होंने अपने साथ अत्याचार किया है या थोड़ा रोग होनेपर कुपथ्य किया है आगे चलकर उन्हीका रोग जीर्णरूप धारण करता है।

प्राकृतिक चिकित्सकका ऐसे ही जीर्ण रोगियोंमें संपर्क होता है। अक्सर देखा जाता है कि जब दवावाले दवाइयां देने-देते रोगीकी दवा विगाड़ देते हैं तब वह उनसे निराग होकर प्राकृतिक चिकित्साकी शरण लेता है। और खुशीकी बात है कि ऐसे रोगियोंमें भी सौमें पचहत्तर प्राकृतिक पथपर चलकर अच्छे होते हैं।

मैंने अपने इस कथनमें जो चीजें संक्षेपमें बताई हैं उन्हीको इस किताबमें विस्तारसे समझाकर बतलाया गया है। उसके सिवा प्राकृतिक चिकित्साके और मूल सिद्धांत भी बतलाए गये हैं। जीवन-शक्तिका सिद्धांत प्राकृतिक चिकित्साका जीवन ही है। उसकी इसमें विस्तृत व्याख्या की गई है। पाठकको चाहिए कि वह ध्यानपूर्वक इस किताबको पढ़े। उसे सिर्फ अपने ही रोगोका ही नहीं, हर रोगका इलाज इसमें मिल जायगा।

—महावीरप्रसाद पोद्दार

विषय-सूची

खंड (१) प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास और सिद्धान्त

१. प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका जन्म और विकास	२३
२. जीवन-शक्ति	४१
३. कीटाणु और रोग	५१
४. वजन और स्वास्थ्य , . . .	५६
५. उभार	६०

खंड (२) रोग और उनकी चिकित्सा

१. कब्ज	६५
२. ववासीर	७३
३. अग्निमंदता .. .	७७
४. रक्ताल्पता (अनीमियां) .. .	८०
५. स्वप्नदोष , . . .	८३
६. मधुमेह	९१
७. उकवत (एक्जिमा)	१०३
८. गठिया	११२
९. पुराना आव	११९
१०. चुन्ना (कुमि) रोग	१२६
११. नाड़ी-विकार	१३३
१२. आत्महत्याकी प्रवृत्ति	१४४
१३. अनिद्रा	१५२
१४. रक्त-चाप	१५८
१५. अत्रवृद्धि	१६६

१६. जुकाम	.	.	१७२
१७. पायरिया	१७५
१८. मुहासा	१७९
१९. प्रदर	१८३
२०. सुंदर आंखे	१८८
२१. वालोके रोग	१९२
२२. घृणित रोग !	..		२०३
२३. मोटापा	..	.	२०९
२४. नपुसकता	..	.	२२१

खंड (३) स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर २३१

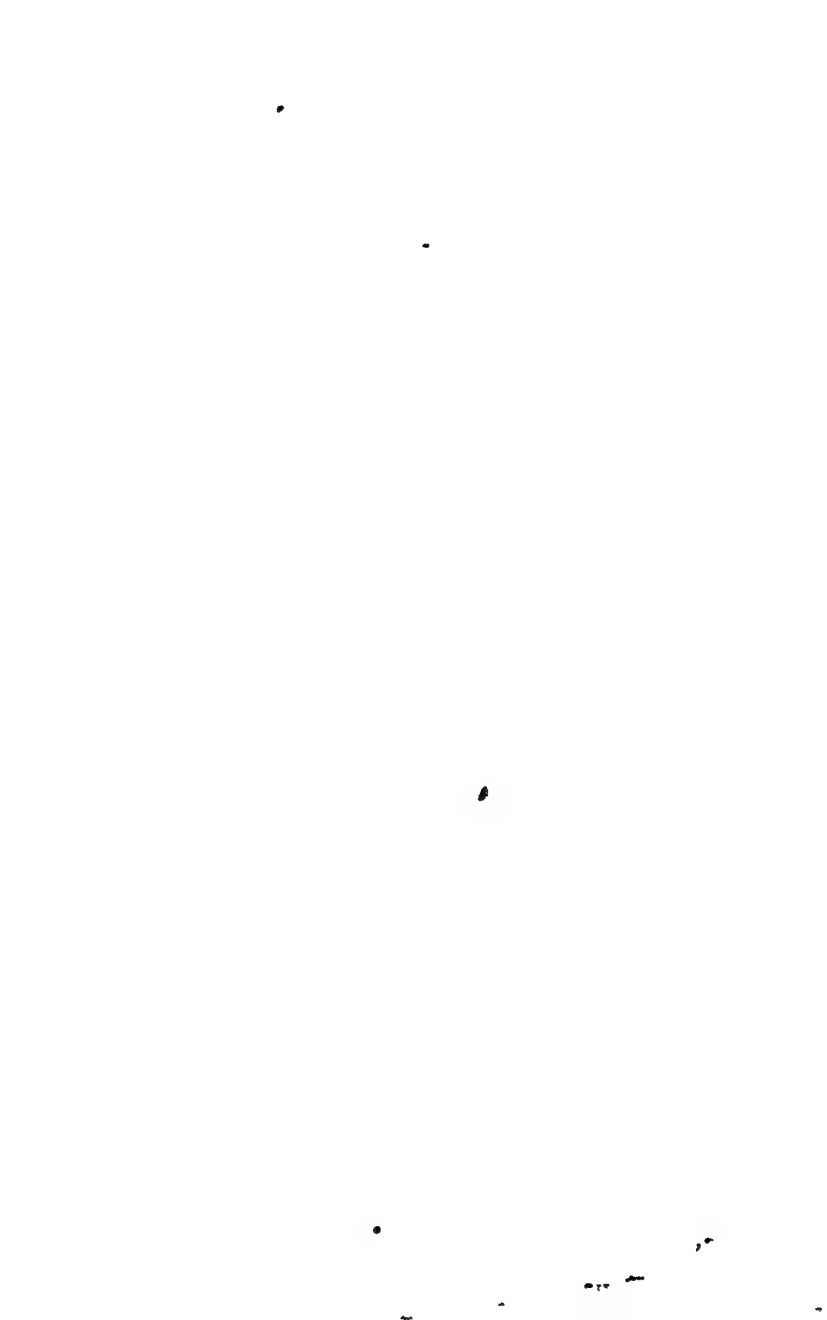
गला बैठना, वायु-विकार, कमरका दर्द, कानमें आवाज़, बाल गिरना, बदरंग आंख, पेगावदे साथ सफेदी, 'सर्दीमें तेलकी मालिश, कमजोर आंखें और चग्मा, गंदी आंखे, विकृत त्वचा, पेशाबसे सुस्ती और कमजोरी, चौभड़के गड्ढे, मानसिक दुर्बलता, वालोमे जुयें, ऊचाई बढ़ानेके लिए, फाइलेरिया और अडकोप, रक्तचापमें भोजन, वायु विकार क्यों ? प्राकृतिक चिकित्सा और चौड़-फाड़, विटामिन बी, वच्चोमें काच निकलना, सवेरेकी सुस्ती, आमागयका घाव, फुसिया, वजन कैसे बढ़ाये, ज्वरमें भोजन, दाढीमें फुसियां, दु स्वप्न, भोजनद्वारा मानसिक शक्ति, आंतोकी दुर्बलता (दुग्ध-कल्प-विधि), स्त्री-पुरुषको स्वप्नदोष, सिर दुखना, बलगम निकलना, खुजली (सारे बदनकी गीली पट्टी) ।

खंड (४) परिशिष्ट २६१

एनिमा लेनेकी विधि, मिट्टीकी पट्टी, कटिस्नान, मेहनस्नान, पैरका गरम नहान, साधारण स्नान, कमरकी गीली पट्टी, छातीकी गीली पट्टी, घूपस्नान, स्वेदनके लिए घूपनहान, स्पंज, उपवास, रसाहार, फला-हार और फल-दूध, पानी पीना, भोजनका समय, चोकरसमेत आटेकी रोटी, दलिया, चावल, तरकारियां, सलाद या कच्चावर, टहलना, गहरी सांस सोना ।

खंड (१)

प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास और
सिद्धांत



रोगोंकी सरल चिकित्सा

: १ :

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका जन्म और विकास

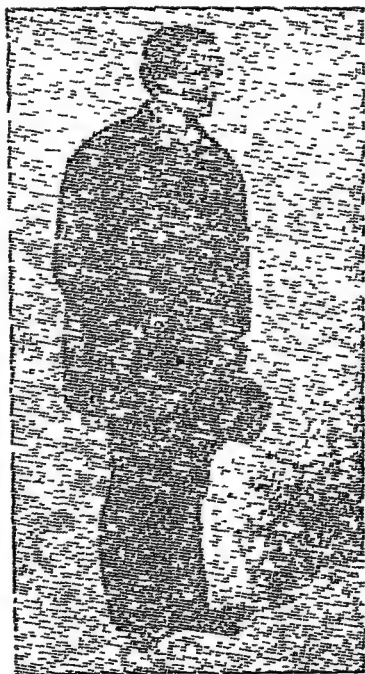
प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली कोई नई प्रणाली नहीं है। इसका जन्म कम-से-कम हिपोक्रेटीजके (४६० से ३७७ वर्ष ईसाके जन्मके पूर्व) समयमें हुआ था। भ्रमवश लोग हिपोक्रेटीजको ओषधिचिकित्सा-प्रणालीका जन्मदाता मानते हैं, लेकिन सच पूछिए तो ससारमें उसे जीवनपर्यंत प्राकृतिक नियमोंके अनुसार रोगोपचारका प्रचार करते रहनेके ही कारण ख्याति मिली थी। उसीने 'उभारकी क्रिया' के सिद्धांतका अनुसंधान किया, जो प्राकृतिक चिकित्साके दर्शनकी रीढ़ है और जिसे ओषधोपचारक रोगकी खतरनाक अवस्था कहते हैं।

लेकिन फिर भी यह कहा जा सकता है कि आधुनिक प्राकृतिक चिकित्साका आदोलन आजसे प्रायः सौ वर्ष पूर्व विंसेन्ज प्रिस्निज (Vincenz Priesnitz) के समयसे हुआ। प्रिस्निज एक साधारण बुद्धिवाला अशिक्षित किसान था। उसने सन् १८२९ में ग्रेफेनबर्गमें एक चिकित्सा-गृहकी स्थापना की। वह एक बड़ा सूक्ष्मदर्शी और अतर्दृष्टिसपन्न व्यक्ति था। वह पहले स्वयं अस्वस्थ रहा करता था और अपनेको पुनः स्वस्थ बनानेके लिये प्रयत्नशील हो रहा था। इसी सिलसिलेमें उसने ठंडे जलमें रोगोंके दूर करनेकी अद्भुत शक्तिका अनुसंधान किया। इसका उसने अपने स्वास्थ्यगृहके रोगियोंपर खुलकर प्रयोग किया।

हालांकि प्रिस्निज पूरी तौरसे जल-चिकित्सापर ही विश्वास करता था, लेकिन उसने कई तरहके रोगोंके दूर करनेमें आश्चर्यजनक सफलता

प्राप्त की। उसका स्वास्थ्यगृह रोगियो और पीडितोंके लिये तीर्थस्थान बन गया। उपचारके लिए सारे संसारके लोग भुड-के-भुड वहा पहुंचने लगे।

अन्य कई उन्नायकोकी भाति प्रिस्निजको भी काफी विरोधका सामना करना पड़ा। उसकी सफलताको देखकर तत्कालीन पुरातन-पंथी चिकित्सक उसके विरुद्ध हो गये। भूठी निंदा, अपयश, उपहास,



विंसेंस 'प्रिस्निज

गालियां, यहातक कि अदालतमें कानूनी कार्रवाई, इन सबका वारी-वारी-से उसे सामना करना पड़ा। लेकिन अंतमें इस महान् प्राकृतिक चिकित्सकको अपने विरोधियोपर विजय मिली। इस उत्पीड़नसे प्रिस्निजकी

कीर्ति एवं प्रतिष्ठा और बढ़ गई। इन विरोधी प्रदर्शनोने उसके लिए एक प्रकारके विज्ञापनका ही कार्य किया।

उसने अपनी सस्थाके समीपके रास्तेके एक पत्थरके खभेपर यह अंकित कर दिया था—“तुम्हे धीरज रखना होगा।” इससे यह जाना जा सकता है कि इस साधारण व्यक्तिकी कैसी प्रतिभा थी और अपने कार्यमें सफलीभूत होनेका उसका कितना दृढ़ विश्वास था। इस वाक्यके द्वारा उसने अपने विरोधियोंको शिष्ट शब्दोंमें चेतावनी दी थी। उसने यह अनुभव किया कि पुरानी बीमारियोंको दूर करनेका एकमात्र साधन यह है कि शरीरके भीतरकी रोग-निवारक शक्तको तीव्र बनाया जाय, जिससे वह गलत भोजन और रहन-सहनके कारण शरीरमें एकत्र हुए विषको बाहर निकाल दे। लेकिन यह प्रायः एक ऐसा कार्य है जिसमें अधिक समय लगता है तथा इसके लिए बड़े धैर्यकी आवश्यकता होती है।

जे० स्क़ॉथ

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके दूसरे उन्नायक जोहन स्क़ॉथ (Johannes Schroth) का भी जन्म प्रिस्निजके जन्म-स्थानसे कुछ ही मीलकी दूरीपर हुआ था। वह एक आस्ट्रियन था। उसने मुख्यतः व्यक्तितगत अनुभवके ही द्वारा प्राकृतिक चिकित्साका ज्ञान प्राप्त किया। आरम्भमें वह केवल घायल कुत्ते तथा घोड़ोका ही उपचार करनेका प्रयत्न करता था, लेकिन शीघ्र ही उसने मनुष्योंका भी उसी प्रणालीसे इलाज करना शुरू किया। उसकी स्थानीय कीर्ति तेजीके साथ दूरतक फैल गई। चेकोस्लोवाकियाके लिडेबीज नामक स्थानपर, जहा उसने एक स्वास्थ्यगृह खोला था, सारे ससारके रोगी पहुचने लगे।

प्रिस्निजके सवधमें जो बातें घटित हुई थी उनका सामना स्क़ॉथको भी करना पडा। उसके समकालीन डाक्टरों तथा चिकित्सकोने उसका

भी विरोध किया। लगभग २० वर्षतक उसे घृणित और अनुचित गालिया सहनी पड़ी, यहांतक कि उस कार्यके लिए जेल भी जाना पड़ा। आगे चलकर सन् १८४९ में विन्टमवर्गके ड्यूकने हस्तक्षेप किया। ड्यूकके पैरमें बुरी तरहसे जख्म हो गया था और उनकी हालत नाजुक हो गई थी। उस समयके पुरातन-पथी डाक्टर-वैद्य उसे अच्छा न कर सके। आखिर डाक्टरोंने सलाह दी कि अब उसके अच्छा होनेका केवल यही एक उपाय रह गया है कि उसका पैर काट दिया जाय। इसके सिवाय बचनेकी और कोई आशा नहीं। इसपर ड्यूकने स्क्रॉथकी सस्यामें पहुंचाये जानेके लिए जोर दिया। वहा पहुंचनेके कुछ ही महीने बाद वे पूरी तौरसे चगे और स्वस्थ होकर लौटे।

इसके बाद उन्होंने अपना रोग दूर होनेका पूरा-पूरा विवरण प्रकाशित करके समस्त आस्ट्रियन सेनामें वितरित करवाया। स्क्रॉथके उत्पीड़कोको यह अनुभव हो गया कि उनके लिए स्क्रॉथका और अधिक विरोध करना बेकार है। कुछ नये खयालके तथा प्रगतिशील चिकित्सको-ने तो स्क्रॉथकी चिकित्सा-प्रणालीका मनन किया और उसकी नकल भी करने लगे।

इधर प्रिस्निज नालो और भरनोके शीतल जलके प्रयोगपर निर्भर करता था, उधर स्क्रॉथने पट्टीके रूपमें नम-गर्मीके रोग-निवारक प्रभावको महत्त्व दिया। उसने अपनी प्रणालीसे सबधित एक आहारशास्त्र बनाया। उसकी सारी चिकित्सा 'स्क्रॉथ-चिकित्सा' कहलाई।

क्नाइप

स्क्रॉथका समकालीन प्राकृतिक चिकित्सक एक वेवरियन था, जिसका नाम था सेवेस्टियन क्नाइप। वह न केवल एक महान् चिकित्सक ही था, बल्कि एक शिक्षक तथा लोकसेवी भी था। ४५ सालसे अधिक समयतक एक स्वास्थ्य-गृह चलता रहा, जिसमें उसने बहुत अधिक सफलताके साथ



फादर क्नाइप

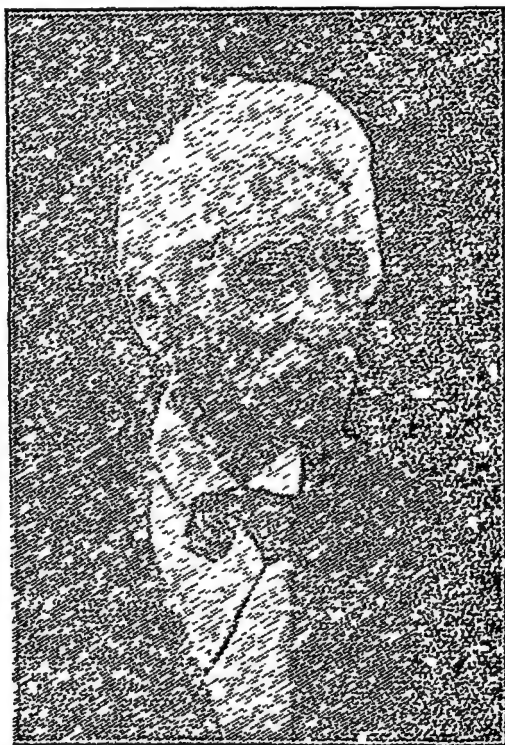
रोगियोंकी चिकित्सा की। उसने प्रायः हर तरहके रोगोंको दूर करनेमें सफलता पाई।

क्नाइप जल-चिकित्साका बहुत बड़ा समर्थक तथा उसे प्रयोगमें लानेवाला व्यक्ति था। 'जल-चिकित्सा' नामक उसकी पुस्तक आज भी व्यापक रूपसे पढ़ी जाती है। वह रोगियोंकी बीमारी तथा शारीरिक प्रकृतिके अनुसार विभिन्न प्रकारके तापमानके जलका प्रयोग करता था। ७५ सालकी अवस्थामें सन् १८९७ में उसकी मृत्यु हुई।

आर्नॉल्ड रिक्ली

विगत शताब्दीकी एक जल-चिकित्सा-प्रणालीका आचार्य आर्नॉल्ड रिक्ली (Arnold Rickli) था। उसने आस्ट्रियामें केन प्रान्तके टेलडास नामक स्थानपर वायु और धूपकी चिकित्साका सेनेटोरियम

स्थापित किया । यह सस्था संसारमें अपने ढंगकी एक थी । यहांपर चिकित्साकी जो पद्धति निकाली गई उसकी नकल संसारके प्रायः सभी



आरनॉल्ड रिक्ली

चिकित्सकोंने की । वह वायु-चिकित्सा (Atmospheric Cure) के नामसे प्रचलित है । इसका प्रयोग वे मुख्यतः कब्जके रोगियोंके इलाजके लिए करते हैं । रिक्ली न केवल समूचे शरीरपर वायु, प्रकाश और सूर्य-के आरोग्यकारी प्रभावका समर्थक तथा उपयोगकर्ता था, बल्कि वह कट्टर निरामिषभोजी भी था ।

प्राकृतिक चिकित्साके नियम, जिनको वह प्रचारित करता था, कितने ठोस हैं इसका वह स्वयं एक आश्चर्यजनक उदाहरण था। उसने ९७ सालकी लंबी आयु पाई थी और मरनेके समयतक वह स्वस्थ और स्फूर्तिवान बना रहा।

हेनरिच लेमैन

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली डा० हेनरिच लेमैन (Heinrich Lamann)की बहुत अधिक ऋणी है। डा० हेनरिच जर्मन थे।



हेनरिच लेमैन

उन्होंने ड्रेसडेन (Dresden) में एक स्वास्थ्य-गृह स्थापित किया था। मनुष्य जो भोजन करता है उसमें स्वास्थ्यके लिए आवश्यक कौन-कौनसे गुण होने चाहिए ? इसके लिए दूधको मापदंड स्थापित करनेवाले डा० लेमैन ही थे। आहार-विज्ञानको उन्होंने जो सबसे बड़ी सहायता पहुंचाई वह उनका स्वास्थ्यके लिए आवश्यक तत्वोंसे संपन्न प्राकृतिक खाद्योंके महत्त्वका अनुसंधान था। लेकिन उन्होंने जो यह प्रमाणित किया कि साधारण तौरसे काममें लाये जानेवाले नमकके अत्यधिक प्रयोगसे क्या हानि पहुंच सकती है तथा शराब आदि पीना कितनी मूर्खताकी बात है, उसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली निश्चय ही उनकी चिर-कृतज्ञ रहेगी।

लूई कूने

संभवतः प्राकृतिक चिकित्साके सबसे बड़े आचार्य लूई कूने थे। उनका भी जन्म जर्मनीमें हुआ था। अभी वह केवल २० सालकी अवस्थाके ही हो पाये थे कि उनका स्वास्थ्य विल्कुल नष्ट हो गया। डाक्टरोंके चिकित्सा कराकर उनके माता-पिता मर चुके थे। पुरातन-पथी डाक्टरोंके इलाजसे जब वे ऊब गये तो उन्होंने प्राकृतिक चिकित्साकी शरण ली, जिसके बाद शीघ्र ही उनके स्वास्थ्यमें सुधार होने लगा। इसका उनपर इतना अधिक प्रभाव पड़ा कि वे अब इसके भक्त बन गए। उन्होंने कई सालतक प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीका अध्ययन किया। अनंतर सन् १८८३ में उन्होंने लिपज़िग (Leipzig) में एक स्वास्थ्य-गृह खोला।

वह जिन तरीकोंसे रोगियोंका उपचार करते थे, उनमें धूप-स्नान, वाष्प-स्नान, कटि-स्नान और मेहन-स्नान थे। उनका मुख्य कथन था—“केवल सफाई ही रोगको दूर कर सकती है।” वह रोगीको निरामिष आहार अर्थात् सब्जी और रोटी खानेको बताते। रोगीकी परीक्षाके लिए वह मुख्यतः रोगीके चेहरे और उसकी गर्दनका निरीक्षण करते। ‘नवीन चिकित्सा-विज्ञान’ (The New Science of Healing)

और आकृति-निदान (The Science of Facial Expression)—
ये दो उनकी सबसे अधिक प्रसिद्ध पुस्तकें हैं। इनमेंसे पहली पुस्तकका



लूई कूने

संसारकी प्रायः सभी भाषाओंमें अनुवाद हुआ है। लूई कूनेका यह सिद्धांत कि सभी रोगोंकी जड़ एक ही है अथवा मूल रूपमें सभी तरहके रोग समान हैं—आधुनिक प्राकृतिक चिकित्साकी एक आधार-शिला है।

एडोल्फ जस्ट

प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके एक अन्य आचार्य एडोल्फ जस्ट

(Adolf Just) थे, जिन्होंने जर्मनीमें हार्ज पर्वत (Harz Mountains) पर 'जगवार्न' नामक सेनेटोरियम स्थापित किया था। वे मिट्टीके प्रयोगके जन्मदाता हैं। वे नगे पैर चलने-फिरनेपर भी जोर देते



एडोल्फ जस्ट

थे ताकि पृथ्वीकी प्राणदायक शक्तियोंसे शरीरका संपर्क कायम हो सके। उन्होंने 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' (Return to Nature)



प्रसिद्ध भोजन-शास्त्री एरनोल्ड एहरिड

नामक पुस्तकमें यह दिखाया है कि प्राकृतिक रहन-सहनके द्वारा मनुष्य किस प्रकार अपना 'कायाकल्प' कर सकता है। उनका कहना है कि अनुचित रहन-सहन तथा प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करनेके ही कारण मनुष्यको रोग होते हैं। एडोल्फ जस्ट टीका लगवानेके विरोधी थे।

जेम्स सी० जैक्सन

प्राकृतिक चिकित्साके इतिहासका निर्माण यूरोपमें ही नहीं हुआ है। इसे आधुनिक रूप देनेमें अमरीकाका भी हाथ रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीके प्रथम अमरीकन उन्नायक जेम्स सी० जैक्सन (James C. Jackson) थे। उनका जन्म सन् १८११ में हुआ था। पैंतीस सालकी अवस्थामें वे बीमार पड़े। अमरीकाके डाक्टरोंने रोगको असाध्य बताकर जवाब दे दिया। चारो तरफसे निराश होकर वह साइलस ओ० ग्लीसन (Silas O. Gleason) की, जो प्रिन्सिजके गिष्य थे और जिन्होंने अमरीकामें जलचिकित्सा-गृह खोला था, शरणमें आए। वहापर एक सालके भीतर ही उनकी हालत काफी सुधर गई। उसके बाद वे ग्लीसनके सांभोदार बन गये। इसके साथ ही उन्होंने एक मेडिकल कालेजमें अध्ययन करना भी आरम्भ किया। वहासे उन्हें डाक्टरी करनेका लाइसेंस मिला। बादमें उन्होंने डैन्सविली (Dansvilli) न्यूयार्कमें 'जैक्सन सेनेटोरियम' की स्थापना की। आगे चलकर उसकी गणना अमरीकाकी सर्वप्रसिद्ध स्वास्थ्य-संस्थाओंमें की जाने लगी। जैक्सनने दवाइयोका बहिष्कार करके जल, विश्राम, वैज्ञानिक व्यायाम, आहार, मानसोपचार तथा अन्य प्राकृतिक उपचारोंका सहारा लिया। उनका आदर्श वाक्य था: "उचित रहन-सहनके द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करो" उनकी मृत्यु ८५ वर्षकी अवस्थामें हुई। उनके मरनेके बाद उनके पुत्र डा० जेम्स एच० जैक्सन उस सेनेटोरियमको चलाते रहे। अब वह संस्था अमरीकाके सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक वरनर मैकफेडेनकी संरक्षकतामें आ गई है।

रसेल टी० ट्राल

अमेरिकाके दूसरे प्राकृतिक चिकित्साके उन्नायक डा० रसेल टी० ट्राल (Dr. Russell T. Trall) थे, जिन्होंने फ्लोरेंस, न्यूयार्कमें,

हाइजिनिक थेराप्यूटिक कालेजकी स्थापना की। वह प्राकृतिक जीवन और रोगोपचारके सबधमें विश्व-विख्यात पुस्तक-लेखक थे। यद्यपि उन्हें पुरातन-ग्रंथी मेडिकल स्कूलमें शिक्षा दी गई थी, तथापि वे आगे चलकर प्राकृतिक चिकित्सक बन गये।

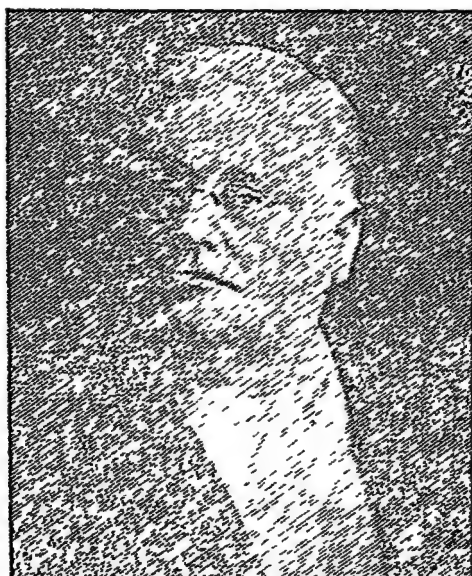
जे० एच० कैलाग

अमेरिकाके एक दूसरे महान् वयोवृद्ध प्राकृतिक चिकित्साके आचार्य डा० जे० एच० कैलाग (Dr. J. H. Kellong) थे जो मिचीगन (Michigan) के ससार-प्रसिद्ध वैटिल क्रीट सेनेटोरियमके डाइरेक्टर थे। जल-चिकित्सा, मालिश, धूप-चिकित्सा आदि अनेक विषयोंकी पुस्तकें लिखनेवाले आप दूसरे विश्वविख्यात अमेरिकन लेखक हैं।

हेनरी लिण्डल्हार

डा० हेनरी लिण्डल्हार (Dr. Henry Lindlahr) एक दूसरे अमेरिकन आचार्य हैं, जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणालीकी विचार-धारा और उसके कार्योंपर निर्णयात्मक प्रभाव डाला है। उन्होंने एक ऐसे सिद्धांतका प्रतिपादन किया, जिसका अनुसरण आजकलके सभी प्राकृतिक चिकित्सक करते हैं। आपका कहना था, “प्रत्येक तीव्र रोग प्रकृतिकी रोगनिवारक शक्तिका परिचायक है।” आपका विश्वास है कि मनुष्यको अपने जीवनमें आगे चलकर जो तरह-तरहकी खतरनाक बीमारियोंका सामना करना पड़ता है उसका मुख्य कारण यही है कि वह आरम्भके रोगोंको ओपधियो और सुइयोके द्वारा दवानेका प्रयत्न करता है। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्साके सभी विविध पहलुओंमें सहकारिता स्थापित करके उसे एक पूर्ण विज्ञानका रूप देनेमें असाधारण कार्य किया। चक्षु-विज्ञान (Iridiagnosis) के वे जोरदार समर्थक थे। उन्होंने अपने नामसे गिकागो और एमहर्स्टमें दो सेनेटोरियम खोले। ‘Iridiagnosis’ और ‘The Philosophy and Practice

of Natural Therapeutic'—ये उनकी दो प्रसिद्ध पुस्तकें हैं। डा० लिण्डल्हार पहले प्राचीनपंथी डाक्टरी चिकित्सा-प्रणालीके

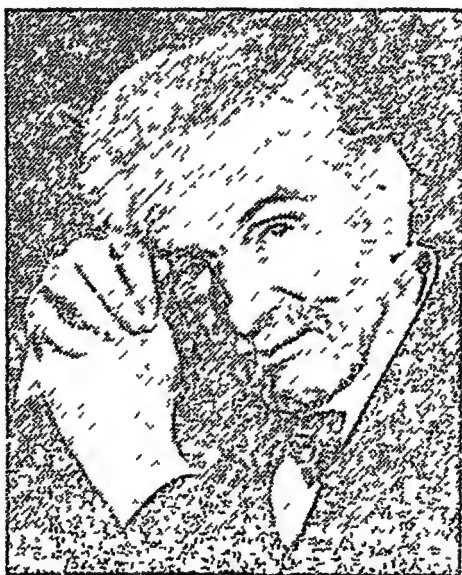


हेनरी लिण्डल्हार

अनुसार रोगियोंकी चिकित्सा करते थे। एकाएक वह स्वयं बीमार पड़ गये। बीमारीकी हालतमें उन्हें जो कटु अनुभव हुए उनसे वे यह समझ गये कि औषध-विज्ञान और गल्य-गास्त्र उनकी सहायता पहुंचानेमें कितने असफल हैं। अनंतर उन्हें चिकित्साका एक नया मार्ग—एक नया सिद्धांत—मिला और वह था प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धांत।

टिलडेन

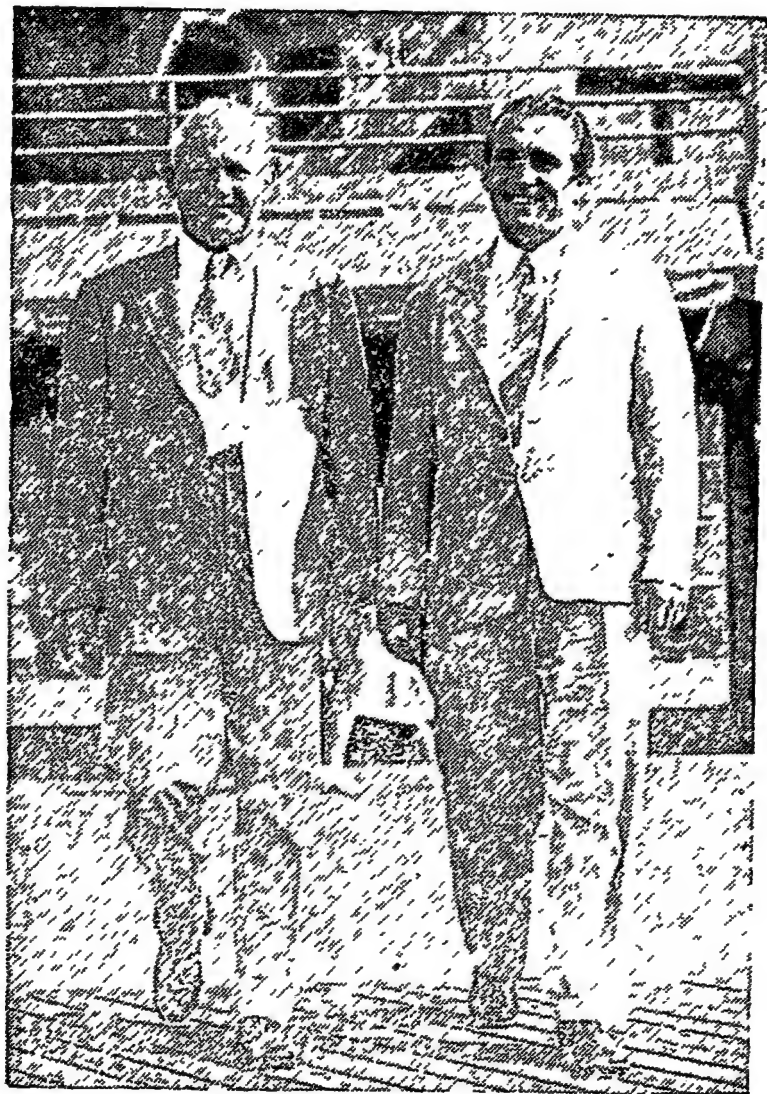
अमेरिकाके प्रायः सभी प्राकृतिक चिकित्सकोंमें डा० जे० एच० टिल-



वरनर मैकफेडन : आजके एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डेन (Dr. J. H. Tilden) का स्थान सबसे ऊँचा है। उनका कहना है कि उपचारकी ठीक विधि यह है कि उन आदतोंको रोक दिया जाय जो स्वस्थ रहनेके लिये विघातक हैं और सीखा जाय कि किस प्रकारका जीवन व्यतीत करना चाहिए। डा० टिलडेन बड़े लेखक और विचारक थे। उनकी सबसे प्रसिद्ध पुस्तक 'विगडा स्वास्थ्य' (Impaired Health) है।

बेनेडिक्ट लस्ट

अगर यहापर डा० बेनेडिक्ट लस्ट (Dr. Benedict Lust) के नामका उल्लेख न किया जाय तो प्राकृतिक चिकित्साका इतिहास



वेनिडिक्ट लस्ट और अमेरिकन नैचुरोपैथिक
एम्पोसियेशनके अध्यक्ष : जस्ती भर्त्सर गहमन

अधूरा रह जायगा। डा० लस्ट आचार्य कनाइपके शिष्य थे और अमेरिकाके एक अग्रगण्य प्राकृतिक चिकित्सा-सवधी कालेजके प्रधान थे।

अन्य आचार्य

इसी प्रकार डा० डिवी (Dewey) और एल्फेड डब्ल्यू० मैककेन, अमेरिकाके सुप्रसिद्ध आहारशास्त्री, डा० एण्ड्रू ही स्टिल, आस्टियोपैथीके



इंग्लैंडके प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सक : स्टैनली लीफ

जन्मदाता और काइरोपैक्टिकके संस्थापक डा० डेनियल डी० पामर (Daniel Palmer) के नाम छोड़े नहीं जा सकते।

अगर केवल योग्यता और कार्य-सफलताके विचारसे देखा जाय तो ऐसे कई एक अंग्रेज, अमेरिकन तथा अन्य यूरोपीय प्राकृतिक चिकित्सक हैं, जिनके नामोंका यहापर उल्लेख किया जाना चाहिए लेकिन यहां उन सबका परिचय देना संभव नहीं है । यहापर प्राकृतिक चिकित्साके विकासके क्रमका केवल सरसरी तौरपर सिंहावलोकन ही किया गया है ।

जीवन-शक्ति

बीमार पड़कर अच्छा होनेमें जितना वखेडा है उससे बहुत कम वखेडा बीमार न पड़नेमें है। पर आप कहेंगे कि बीमार पड़ना चाहता कौन है ? बीमार न पड़ें यह क्या हमारे अस्तित्वकी बात है ? जरूर, सोलह आने आपके वशकी बात है। पर उसके लिए यत्न तो करना ही पड़ेगा।

हमारे शरीरमें जीवन-शक्ति नामकी एक वस्तु है, वह जब मनुष्यके शरीरमें यथेष्ट मात्रामें रहती है तो वह रोगके हमलोसे बचा रहता है। रोग रास्ता भूलकर यदि आ भी गये तो वह शक्ति झटपट उसे निकाल बाहर करती है।

चिकित्सक शरीरमें की इस वस्तुको पहचानते हैं। वे पीले, मुरझाये चेहरेको देखकर कई बार कह देते हैं कि देखो, तुम्हारी जीवन-शक्ति बहुत कम हो रही है, उसे बढ़ाओ, अन्यथा तुम किसी भी रोगके चंगुलमें फँस सकते हो। पर जीवन-शक्ति क्या है, यह बहुत कम लोग जानते हैं और वह कैसे बढ़ाई जा सकती है, इसे तो और भी कम।

यो समझनेको हम उसे बल, आशा, उत्साह एव आत्मविश्वासका पुज कह सकते हैं। आकाशचारी पक्षियोंके चहचहानेके पीछे कौन-सी शक्ति होती है ? वनके पशु किसके भरोसे दौड़ते, भागते एव कुलाचें मारते हैं ? बच्चेकी उछल-कूद, दौड़-धूप, किलकारिया, चेहरेपर सुर्खी, मनमें उत्साहका दरिया बहनेका रहस्य क्या है ? जीवन-शक्ति। इसके विपरीत, हम काम करते जरूर हैं, पर सरमें हलका-हलका दर्द लिये हुए काममें पूरा मन नहीं लगता। खाते जरूर हैं, पर पेट पूरा साफ नहीं होता।

इस तरहकी शिकायते करनेवालोको किस चीजकी कमी है ? जीवन-शक्तिकी । यदि आदमी जीवन-शक्तिसे भरपूर हो तो रोग हो ही क्यों और यदि हो भी जाय तो वह इतना दुःखदायी क्यों हो ? क्यों वह देरतक ठहरे ? हलके अवड़की तरह आना और शरीररूपी आंगनको साफ करके भाग जाना चाहिए । उसके बाद मनुष्यको अपने अंदर पहलेसे अधिक उत्साह-स्फूर्ति, मौज-मस्तीका अनुभव करना चाहिए ।

पूर्ण स्वस्थ शरीरमें रोग स्थान पा कैसे सकता है ? महान् वैज्ञानिकोका कहना है कि शरीरके जीवन-शक्तिसे भरा-पूरा होनेपर रोगके कीटाणुओंकी दाल बहा नहीं गलती ।

सिर्फ रोग ही नहीं उसके होनेके खतरेसे भी मुक्त होनेके अनुभवकी कीमत आप लगा सकते हैं ? यह अमूल्य निधि सभी प्राप्त कर सकते हैं और उसे जीवनके अतक बनाये रह सकते हैं । रोगका भय सार्वभौम है । कुछ लोगोंके लिए तो रोगका डर भूतसे भी ज्यादा डरावना है । पर कोई भी सुलभे दिमागका आदमी अपनेको इस भयसे मुक्त कर सकता है । वह अपनी जीवन-शक्ति इतनी बढ़ा सकता है कि शरीर रोगसे सदा मुक्त रहे । और जीवन-शक्तिको बढ़ाना ही रोगसे—चाहे उसका नाम कुछ भी क्यों न रख दिया गया हो—मुक्ति पानेका एकमात्र रास्ता है ।

जिन नियमोंपर चलनेसे जीवन-शक्ति बढ़ती है वे बहुत सरल हैं । पहले उन्हें जानना और फिर उनपर चलनेकी इच्छा होनी चाहिए । एक वारके अनुसरणसे वे सर्वथा स्वाभाविक हो जाते हैं और फिर उनके पालनमें मनोबल लगानेकी जरूरत नहीं होती ।

स्वास्थ्यको सुंदर बनाने अथवा जीवन-शक्ति बढ़ानेके साधन हैं आराम, नींद, धूप, हवा, पानी, भोजन और सृजनात्मक विचार एवं अच्छी आदतें ।

माता-पिताके रोगी होने और उनकी गलत रहन-सहन एवं अनियमित भोजनके कारण कुछ लोग जन्मसे ही बहुत थोड़ी जीवन-शक्ति लेकर

पैदा होते हैं। पर प्रकृतिकी गति हमेशा उन्नति एवं पूर्णताकी ओर रहती है, अतः वे भी स्वास्थ्य-नियमों पर चलकर अपनी जीवन-शक्ति बढ़ा सकते हैं एवं पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

निद्रा

निद्रा जीवन-शक्तिका सबसे बड़ा स्रोत है। यह केवल शारीरिक विश्रामका साधन ही नहीं है। निद्रावस्थामें अनेक महत्त्वके कार्य भी होते हैं। सोनेमें जागते समयसे शक्ति बहुत कम खर्च होती है इसलिए सोनेमें शक्तिकी वृद्धि भी होती है।

जीवन, शक्तिका दूसरा नाम है। शरीर अपने सारे कामोंके लिए इसी शक्तिपर निर्भर है। पर यह शक्ति कहासे आती है हमें इसका ज्ञान न होनेपर भी, हम यह जानते हैं कि यह शक्ति अथवा प्राण सारे आकाशमें व्याप्त है। धूप, हवा एवं खाद्योंमें यह प्राण प्रवाहित होता रहता है और जब हम इनका उपयोग करते हैं, हमारे शरीरका कण-कण इसे पीता अथवा सोखता है। हम सोते समय इन प्राणोंके समुद्रमें अवगाहन करते रहते हैं। सोनेकी दशामें हमारा चेतन मस्तिष्क निश्चेष्टावस्थामें रहता है। इस समय जाग्रदवस्थाकी अपेक्षा हममें शक्तिका प्रवाह बहुत सरलतासे होता है। इस शक्तिको हम किस सीमातक अपनी ओर आकर्षित करते हैं और उसे अपनेमें मिला पाते हैं यह कुछ हदतक हमारी जन्मजात शक्तिपर निर्भर करता है। यह हमारी विचार-धारा और रहन-सहनके तरीकेपर भी निर्भर करता है। विचार-धारा और रहन-सहनका तरीका हमारे अधिकारकी चीजें हैं। हम इन्हें दुरुस्त रखकर इस शक्तिको अपनी ओर अधिकाधिक आकर्षित कर सकते हैं और जीवन-शक्ति बढ़ा सकते हैं। साधारणतः लोग निद्राके महत्त्वको समझते हैं। डाक्टर और वैद्य भी सोते रोगीको जगाकर दवा देनेसे रोकते हैं। निद्रा स्वयं सबसे बड़ी ओषधि

है। वच्चे इस ओपधिका खूब उपयोग करते हैं। नवजात शिशु दिन-रातके चौबीस घंटोमेंसे तेईस घंटे सोता है। चार-पाच वर्षका होनेतक वह दस-बारह घंटे सोता है। पर वही बड़ा होनेपर अपने वृजुर्गोंकी आदत देखकर कम सोकर काम चलानेकी कोशिश करता है। सोनेका समय अनियमित हो जाता है। आदमी सिनेमा, नाटक, पार्टियों तथा ताश-गतरंजके लिए सोनेके घंटोमेंसे कटौती करता है। कामका भार सिरपर इस प्रकार बाधा जाता है कि सोनेके समय भी वह नहीं उतरता। फल यह होता है कि जितनी देर सोया जाता है उसका भी पूरा लाभ नहीं मिलता। साधारणतः एक व्यक्तिको आठ घंटे सोनेकी जरूरत होती है। जो कमजोर है, जिनका नाड़ी-मंडल दुर्बल है उन्हें नौ घंटे सोनेकी जरूरत हो सकती है। वे चाहे तो दिनमें भी एकआध घंटे सो सकते हैं।

जो रातको देरतक काम करनेके आदी है उन्हें जल्द सोकर और सवेरे उठकर काम पूरा करनेकी कोशिश करनी चाहिए। आधी रातके पहले एक घंटा सोना वादके दो घंटोंके बराबर है।—लोगोंकी इस धारणामें बहुत सचाई है।

चिताकी गठरी, कम-से-कम सोते वक्त, टाडपर धर दीजिए और निश्चित होकर वच्चेकी तरह सोइए। सोनेके पहले सारे शरीरको ढीला छोड़ देना चाहिए। अंगोंको तानकर सोना, सोते वक्त कुछ-न-कुछ काम करते रहनेके बराबर है। एक रात कम सोनेकी पूर्ति कई रातोंमें और बड़ी कठिनाईसे होती है, अतः सोनेकी अनियमिततासे सदा बचना चाहिए।

धूप

निद्राके बाद दूसरा स्थान धूपको मिलना चाहिए। संसारके सभी प्राणियोंका जीवन-कार्य बहुत कुछ सूर्यपर निर्भर है। किसी पौधेको धूपमेंसे

हटाते ही वह मुरझाने लगेगा और फिर शीघ्र प्रकाशमें न लानेपर वह मर जायगा । पौधेकी पत्तियोंको हरियाली देनेवाली वस्तु ही रक्तको लाली देती है । तब धूप न पानेवाले लोगोंके चेहरे पीले और मुरझाए दिखाई दे इसमें आश्चर्य क्या ? धूपको न घुसने देनेवाली शहरकी गलियोंमें चलनेवाले, प्रकाशविहीन ऊँचे-ऊँचे मकानोंमें रहनेवाले, आफिसके अंदरे कमरोंमें काम करनेवाले लोग जरा अपने वदनको धूप और प्रकाशसे भरे खेतमें काम करनेवाले मजदूरके शरीरसे मिलाकर देखें । कहा तो उनका मुरझाया, पीला, निस्तेज शरीर, कहा वह तावे-सी तपी देह—जैसे तेज प्रस्फुटित हो रहा हो । यह सही है कि यह दशा उन्हींको मिलेगी जिन्हें उचित भोजन नसीब होता है ।

प्राणदायिनी धूपसे दूर रहनेवाले लोग अघमरे-से रहते हैं पर ताज्जुब है कि वे धूपसे हटाये गये पौधेकी तरह मुरझाकर मर क्यों नहीं जाते ? कारण, जो फल-त्तरकारिया एव ऐसे खाद्य जिन्हे आगके सपर्कमें लाये बिना खाया जाता है उनमें सूर्यका समाहित प्रकाश हमें मिल जाता है और जीवनकार्य किसी तरह चलता रहता है ।

जीवन-शक्ति बढ़ानेकी इच्छा रखनेवालेको अधिक-से-अधिक धूप एव प्रकाशमें रहना चाहिए । जहातक हो सके कम-से-कम कपड़े पहनकर सुहाती-सुहाती धूपमें नित्य अधिक-से-अधिक समयतक रहा जाय । कुछ देर नित्य नग्न होकर धूप लेनेका मौका निकाला जा सके तो ज्यादा अच्छा होगा ।

जब बाहर धूप दूबसे खेल रही है उस समय आप बच्चोंको कमरेमें रखनेकी कोशिशमें कामयाब नहीं हो सकते । उन्हें किसी तरह बाध दिया गया तो उनका जी हमेशा धूपमें उछलने-कूदनेका करता रहेगा । छायामें बड़े पशुको खोल दीजिए वह धूपकी ओर दौड़ेगा । पशु और बच्चोंने निसर्गसे अपना नाता अभी तक तोड़ा नहीं है ।

वायु

भोजन बिना आदमी कई सप्ताह जीवित रह सकता है और पानी बिना कई दिन, पर क्या कभी आपने सोचा है कि वायुमें वह कौन-सी वस्तु है जो हमें जीवित रखती है ? वैज्ञानिक इसे ओषजन कहते हैं, अथवा प्राण कहिए। फेफड़े वायुमें अनुप्राणित ओषजन ले लेते हैं और रक्तकी गंदगीको कार्बनके रूपमें बाहर निकलनेवाली वायुके साथ निकाल देते हैं। श्वासद्वारा फेफड़ोंके अंदर रक्तकी सफाईके लिए जानेवाली वायुमें यदि धूल एवं लोगोके सासोद्वारा बाहर निकाली हुई वायु मिली हो तो क्या इसे सप्राण वायु कहा जा सकता है ? कार्बनसे लदी, गंदगीसे भरी इस दूषित वायुको ग्रहण करनेवाले यदि मुर्दे-से दिखाई दें तो इसमें क्या आश्चर्य है ? यही नहीं, लोग अज्ञानवश जाड़ेमें सर्दी लग जानेके भयसे, गर्मीमें लू लग जानेके डरसे कमरेकी खिड़किया बंद रखते हैं। शरीरको वायु एवं प्रकाशसे वचानेकी कोशिशमें कमाल कर देते हैं। जाड़ेकी वात छोड़िए लोग गरमीमें भी अपनेको सिरसे पैरतक मोजो, जूतो, कोट, पैट, नेकटार्ड, हैटसे ढके रहते हैं। एक तरहसे ये लोग प्रकाश एवं वायुमें आनेपर भी अपनेको छोटी तग अंधेरी कोठरियोंमें बंद रखते हैं। वे नहीं जानते कि रोमकूप भी फेफड़ोंकी भांति सास लेते और निकालते हैं। जहातक वन सके कम कपड़े तथा हलके और ढीले कपड़े पहनने चाहिए। यो श्वासद्वारा हवा फेफड़ोंके प्रत्येक भागमें नहीं पहुंचती। केवल ऊपरका भाग काम करता रहता है एव नीचेका भाग निश्चेष्ट, मुर्दा-सा पड़ा रहता है। इसे जिलाने और वायुका पूरा-पूरा लाभ उठानेके लिए गहरी सासें लेनी चाहिए। इसके लिए फेफड़ोंको वायुसे धीरे-धीरे खूब भरना चाहिए और उससे भी धीरे खाली करना चाहिए। इस क्रियाका संबंध कसरतके साथ बहुत अच्छा होता है। कसरत करते समय स्वयं गहरी सासें लेनेकी जरूरत पड़ती है। उस वक्त थोड़ा खयाल रखकर वायुसे विशेष लाभ उठाया

जा सकता है। टहलते वक्त भी यह क्रिया मौजसे की जा सकती है। यो सोनेके पहले एव भोजनके पहले अथवा किसी वक्त भी दस-पंद्रह बार गहरी सासें लेना और छोड़ना लाभकर है। इस क्रियाका अधिक-से-अधिक लाभ उठानेके लिए इसे स्वच्छ एव शुद्ध वायुसे परिपूर्ण स्थानमें करना चाहिए।

जल

जलका प्रयोग बाह्य एव आंतरिक स्वच्छता एव पीनेके लिए किया जाता है। पिये गये जलसे आंतरिक स्वच्छता होती है। पर वह गंदा रहे तो सफाईके बदले शरीरमें गंदगी ही बढ़ेगी। अतः पीनेके लिए उपयोग किया जानेवाला जल विशेष स्वच्छ हो इसका विशेष खयाल रखना चाहिये—और इस सफाईका काम जल अच्छी तरह तभी कर पाता है जब वह खाली पेट या हलके पेट पिया जाता है। अतः जल पीनेका समय सवेरे उठते ही, सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले एव भोजनके दो-तीन घंटे बाद रखा जाय तो उत्तम रहेगा। यो थोड़ा पानी भोजनके साथ भी पीना अनुचित नहीं है।

ठंडे पानीसे स्नानके आनंदको सभी जानते हैं। स्नानके बाद जिस दिव्यताका अनुभव होता है वह देवताओंके अनुभवकी चीज है। ताजगी एव आनंदका अनुभव हमें जलकी ठंडकके कारण होता है। जवानीका अर्थ है रक्तकी गतिका तीव्र होना, उसमें शिथिलता आना बुढ़ापेका लक्षण है। ठंडे जलके स्नानसे रक्तकी गति तीव्र होती है। शरीर-तापकी अपेक्षा ठंडा जल त्वचापर लगनेसे निकटकी रक्तवाहिनियां एव शिराएं सिकुड़ती हैं, रक्त तेजीसे भीतरकी ओर दौड़ता है और फिर खाली जगहको भरनेके लिए दूनी गतिसे एव अधिक मात्रामे वापस आता है। जिसका अनुभव हमें पानीसे लगी ठंडकके तुरंत बाद आनेवाली गरमीसे होता है। इस प्रकार ठंडे पानीका स्नान रक्तसंचालनको समुचित एव स्वस्थ

रखनेमें सहायक होता है । इसके विपरीत गरम पानी स्नायुओंको शिथिल करता है, उससे स्नान करनेके बाद ताजगी नहीं सुस्तीका अनुभव होता है । जितना ही पानी गरम होगा, सुस्ती ज्यादा आवेगी अतः हमेशा हर मौसममें ठंडे पानीसे ही स्नान करना ठीक है । ठंडे पानीके स्नानका लाभ स्नानके पहले सारे शरीरको हाथसे या तौलियेसे रगड़कर बढ़ाया जा सकता है । पाँच-सात मिनटके रगड़नेसे ही त्वचा गरम हो जायगी और उसपर ठंडा पानी पड़ेगा तो रक्तकी गति अधिक तीव्र होगी । रगड़नेका एक और लाभ होगा कि रोम-कूप खुल जायेंगे और शरीरकी अधिक सफाई हो सकेगी ।

जो सशक्त है वे स्नानके इस लाभको और भी बढ़ा सकते हैं । वे स्नानके बाद शरीरको तौलिएसे न सुखाकर हथेलीसे रगड़-रगड़कर सुखा लें । इससे त्वचाके अनेक रोग चले जाते हैं, त्वचा कातिमान् और सजीव बनती है । रगड़से जो श्रम होता है उससे कसरतका लाभ मिलता है ।

भोजन

नींद, धूप, हवा, पानीकी अपेक्षा भोजनका मसला बहुत कम आवश्यक है । कहना इतना ही है कि इसके संबंधमें यदि केवल एक नियमका पालन किया जाय कि कूदरत हमें जो खाद्य जिस तरह प्रदान करती है उसका हमें उसी रूपमें प्रयोग करना चाहिए, तो इसके संबंधमें जितनी गलतियाँ होती हैं उन सबसे हम बच जायेंगे । हम खूराकमें जितनी ही कारीगरी लगाते हैं उतनी ही उसे बिगाड़ते हैं । जिन खाद्योका उनके स्वाभाविक रूपमें उपयोग न हो सके उनका हमें कम-से-कम उपयोग करना चाहिए । इस तरह फल, मेवे, कच्ची तरकारियाँ, कच्चे दूधका प्रयोग अधिक हो और अन्नका कम-से-कम । उस कम मात्राको भिगोकर और अंकुर उगाकर बड़ी सफलताके साथ खाया जा सकता है । आप जानते ही हैं कि खाद्योंमें प्राण होता है और यह भी जान लीजिए कि

आगके सपर्कमें आनेपर यह बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। जीवन-शक्ति बढ़ानेके लिए प्रयत्नशील व्यक्तिको इसका खयाल रखना चाहिए।

विचार

विचार और स्वास्थ्यका क्या संबंध है इसे प्रायः सभी लोग जानते हैं। चित्ताको चिंताकी सगी बहन कहा जाता है। ईर्ष्या, द्वेष, लोभ और मोह भी कम विनाशक नहीं हैं। क्रोधका घातक प्रभाव तुरंत दिखाई देता है। मुह सूख जाता है, बदनकी गरमी बढ़ जाती है और भूख चली जाती है। इन सभी घातक प्रवृत्तियोंसे बचना चाहिए। वस्तुतः ये सभी खराब स्वास्थ्यके लक्षण हैं। अपनेको स्वास्थ्यके रास्तेपर डाल देनेपर इन सभी प्रवृत्तियोंपर आपका स्वयं अधिकार हो जायगा।

विचारोको घातक एवं सृजनात्मक दोनों प्रकारका बनाया जा सकता है। आप किसीको कह दीजिए कि भाई! तुम तो बड़े दुबले हुए जा रहे हो, उसका चेहरा लटक जायगा और कहिए तुम तो बहुत खुश नजर आ रहे हो, उसके चेहरेपर मुस्कराहट और लाली दौड़ जायगी। इस प्रकार हम अपने बारेमें, हम कमजोर हैं सोच-सोचकर अपनेको कमजोर बनाते हैं और अपने मनको निश्चित रूपसे यह बताकर कि मैं स्वस्थ हूँ और स्वस्थ होता जा रहा हूँ, अपनेको स्वास्थ्य-मार्गके उन्नत पथपर लगाते हैं। रातको सोते समय मनमें धारणा करनी चाहिए कि स्वस्थ रहना हर प्राणीका जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करके रहूँगा। हमेशा अपनेको शक्ति, स्वास्थ्य, प्रसन्नता, आशा एवं स्फूर्तिका केंद्र समझिए। फिर ये बिना बुलाए आपके पास आ जायेंगे।

यदि रोग हो ही जाय तो उसकी भयकरताके सारे विचार रोगीको अपने दिमागसे निकाल देने चाहिए। जहांतक हो सके रोगको सरल समझना चाहिए। इसमें तो सदेह नहीं कि उचित उपचारोंसे रोगोंकी भयंकरता स्वतः चली जाती है। कभी निराश नहीं होना चाहिए।

विश्वास रखना चाहिए कि मेरा स्वस्थ होना निश्चित एवं ध्रुव है। ऐसा विश्वास करनेकी आवश्यकतापर जितना जोर दिया जाय थोड़ा है। इस विश्वासके बलपर रोग भगाकर स्वास्थ्य लौटाया जा सकता है और मृत्यु जीवनमें परिणत की जा सकती है।

बुरी आदतें

जीवन-शक्ति बढ़ानेके इन उपायोंके अलावा ऐसी आदतोंसे भी वचना चाहिए जिनसे जीवन-शक्तिका ह्रास होता है। एक तरफ यदि आप जीवन-शक्ति बढ़ानेके उपाय करते रहें और दूसरी ओर ऐसी आदतोंके भी गुलाम बने रहें जो जीवन-शक्तिको नष्ट करती हैं तो फिर जीवन-शक्ति कैसे डकट्ठी होगी ? जीवन-शक्ति बढ़ानेके अबतक जो उपाय बताये गये हैं उनपर न चलने या उनके विपरीत चलनेसे जीवन-शक्ति नष्ट होती है। पर जीवन-शक्ति नष्ट करनेके कुछ सीधे उपाय भी हैं, जैसे चाय, काफी, सिगरेट, शराब, ताड़ी, गांजा, भांग एवं दवाओंका व्यवहार तथा मैथुनकी अधिकता। जिस प्रकार क्रोध, घृणा, डर आदि जीवन-शक्तिको नष्ट करते हैं उसी प्रकार जल्दबाजी, कार्याधिक्य एवं जल्द-से-जल्द धन कमानेकी व्यग्रता भी जीवन-शक्तिका कम नाश नहीं करती। मानसिक तथा अन्य शारीरिक ऐसी अनेक आदतें हो सकती हैं जिनमें आदमी फँसा हो सकता है और अनजानमें अपनी जीवन-शक्तिका नाश करता रह सकता है। हर आदमीको चाहिए कि वह स्वयं अपनी आदतोंका अध्ययन करे। जो विनाशकारी हों उन्हें छोड़ दे। जीवन-शक्ति बढ़ानेके अन्य उपायोंका पालन करना एवं बुरी आदतों-द्वारा जीवन-शक्तिका नाश करते रहना तो वागसे सुदूर पुष्पोंको चुनकर नालीमें डालना है।

जो व्यक्ति निद्रा, वायु, धूपका लाभ लेते हुए नियमित रूपसे कसरत-के साथ-साथ कभी-कभी उपवासद्वारा पाचन-शक्तिको भी आराम देते रहेंगे वे निश्चय ही जीवन-शक्तिके अक्षुण्ण भंडारके अधिकारी होंगे।

कीटाणु और रोग

कीटाणुओंके होनेसे किसीको इनकार नहीं है। वे हैं और उस हवामें भी हैं जिसे हम फेफड़ोंमें ले जाते हैं और हमारे भोजन और जलमें भी। पर हम यह नहीं मानते कि इन कीटाणुओंके कारण रोग पैदा होते हैं। अमुक रोगवाले रोगीके शरीरमें अमुक कीटाणु मिलते हैं, यह भी सही है, पर रोगी शरीरमें इन कीटाणुओंका पाया जाना, रोगका कारण नहीं बरन् रोगका एक लक्षणमात्र है।

बहुतसे डाक्टरोंने इस बातको प्रमाणित भी किया है। डाक्टर आर० एल० वार्टविस कीटाणु-शास्त्रके विशेषज्ञ माने जाते हैं। उन्होंने अपनी पुस्तक "डाइग्नोसिस वाइ मीन्स आफ दी ब्लड" (रक्तद्वारा निदान)में लिखा है कि "इसका कोई सबूत नहीं दिया जा सकता कि यक्ष्मा होनेके पहले रोगीके शरीरमें यक्ष्माके कीटाणु मिलते हैं। यद्यपि कहा यह जाता है कि रक्त ही रोगतक यक्ष्माके कीटाणुओंको ले जाता है। पर यक्ष्माके कीटाणु आजतक रक्तमें नहीं मिले।" कीटाणु-शास्त्रकी अनेक पुस्तकोंमें यह लिखा है कि किसीके शरीरमें तीन-चार रोगोंके कीटाणु मिल सकते हैं, पर उनमेंसे एक भी वह रोग जो ये कीटाणु पैदा कर सकते हैं, नहीं मिलता। तो क्या यही एक बात किसी हृदयक यह प्रमाणित नहीं करती कि कीटाणुओंसे रोग नहीं पैदा होते? अन्न, जल आदिमें लगे कीटाणुओंको तो पकाते समय गरमीद्वारा मार दिया जा सकता है, पर हवा इनसे कैसे शुद्ध की जायगी? और हवामें तो कीटाणु रहते ही हैं, फिर हम सब क्यों नहीं बीमार पड़ते? हैजा, प्लेग-सी महामारी फैलनेपर—जिनका कारण कीटाणु ही बताए जाते हैं—जितने लोग मरते हैं उनसे

बहुत अधिक तो वचे ही रहते हैं ! डाक्टर और कीटाणु-शास्त्रकी ओरसे कहा जाता है कि इसका कारण यह है कि शरीरमें ऐसी शक्ति होती है जो हमें रोगसे बचाती है ।

प्राकृतिक चिकित्सक कहते हैं कि जिस शरीरमें यथेष्ट जीवन-शक्ति होती है उसका कीटाणु कुछ बिगाड़ नहीं सकते । कीटाणुओंको जीने बढ़ने-के लिए उपयुक्त सामग्री चाहिए—अर्थात् गंदा शरीर ।

कई वर्ष हुए इस कथनकी सत्यता जॉन फ्रासर, एम० डी० ने प्रमाणित की थी । उन्होंने इस विषयपर एक लेख सन् १९१९में अमेरिकामें प्रकाशित होनेवाली पत्रिका “फिजिकल कल्चर”में लिखा था । इस लेखमें उन्होंने टारटोमें जो कई प्रयोग किये गये थे उनका वर्णन किया है, वह यो है :—

“कीटाणु घातक है अथवा नहीं, यह साबित करनेमें टारटोने बहुत बड़ा भाग लिया है । केवल तीन वर्ष इसी एक बातके अध्ययनमें बिता दिए गए कि “कीटाणु कब पैदा होते हैं ?” जवाब यही मिला कि “जब एक रोग शरीरमें पैदा हो जाता है उसके बाद ही उस रोगके कीटाणु उस शरीरमें मिलते हैं” यह कथन इस बातको प्रमाणित करता है कि रोगके कारण ही कीटाणु पैदा होते हैं न कि कीटाणुओंके कारण रोग ।

“सन् १९१४में एक बार एक डाक्टर डिप्थीरियाके पचास हजार कीटाणु पानीमें डालकर यह प्रमाणित करनेके लिए पी गया कि कीटाणु रोग पैदा नहीं करते । उसके मित्रों और संबंधियोंने उसके इस कार्यका घोर विरोध किया और कहा कि यह तो मौतको न्यौता देना है । पर कई दिनोंतक प्रतीक्षा करनेपर भी उसे डिप्थीरिया नहीं हुआ । तब दूसरे पक्षको वाध्य होकर यह मानना पड़ा कि कीटाणुओंमें रोग पैदा करनेकी शक्ति नहीं है । पहले पहल डिप्थीरियाके कीटाणु आजमानेका कारण यह था कि एकोनाइट डिप्थीरियाकी रामबाण ओपधि समझी जाती है और लोगोको यह विश्वास था कि अगर उक्त महागयको डिप्थीरिया

रोग हो भी जायगा तो एकोनाइटकी सहायतासे उन्हे वचा लिया जायगा ।

“दूसरी बार डिप्थीरियाके लाखो कीटाणु एक व्यक्तिकी जिह्वाके नीचेके कोमल भाग एव नाकमें डाल दिए गए, फिर भी रोगका कोई चिह्न प्रकट न हुआ । इस फलसे उत्साहित होकर और भी अनेक रोगोकी कीटाणुओकी परीक्षाकी सोची गई । निमोनिया रोगके कीटाणुओपर तो कई प्रयोग किए गए । उन्हे करोडोकी तादादमें दूध, रोटी, आलू, मास, पानी आदिमें डालकर खाया गया । तथा इन कीटाणुओको रोग पैदा करनेके लिए बहुत उत्साहित भी किया गया । पर रोगका एक लक्षण भी वे प्रकट न कर सके ।

“एक प्रयोग मियादी वुखारके कीटाणुओपर किया गया । उन्हे भी लाखोकी तादादमें शुद्ध जल, ताजा दूध आदिके साथ निगला गया । यह खास खयाल रखा गया था कि कीटाणु खूब सजीव हो पर कीटाणु खाने-वालेको इसके सिवा कोई अनुभव नहीं हुआ कि उसने कीटाणु निगले थे ।

“मैनजाइटिस (दिमागपर असर करनेवाली एक बीमारी) सी भयानक बीमारीपर तो अनेक प्रयोग किए गए । कहा जाता है कि यह बीमारी नाककी कोमल झिल्लियोंमें पनपती है । अत नाकमें करोडोकी तादादमें ये कीटाणु डाल दिए गए । पर धैर्यपूर्वक कई दिनोतक प्रतीक्षा करनेपर भी रोगके दर्शन नहीं हुए ।

“सन् १९१४से '१८ तककी अवधिमें इस तरहके प्राय १५० प्रयोग किए गए । पर किसी भी प्रयोगका फल ऊपरके फलोसे भिन्न न निकला ।”

इस तरहके प्रयोग दुनियामें जगह-जगह किए गए हैं । और उनका व्यौरा विस्तृत रूपसे बतलाया जा सकता है लेकिन “कीटाणु रोग पैदा करते हैं” यह सिद्धांत गलत साबित करनेके लिए ऊपर जितना कहा गया है वह काफी समझा जाना चाहिए ।

यदि हम प्राकृतिक चिकित्साके इस बड़े सिद्धांतको कि “कीटाणु रोग पैदा नहीं करते बल्कि कीटाणु उस शरीरमें पैदा होते हैं जिसमें उनके

फलने-फूलने योग्य सामान होता है' मान ले तो हमें प्राकृतिक चिकित्साके दूसरे सिद्धांतोको समझनेमें सहायता मिलेगी। तब हम समझ सकेंगे कि कीटाणुओंको मारनेके लिए लगाए गए टीके और इंजेक्शन आदिसे रोग नहीं जाता, इस विधिसे शरीरमें जहर जरूर इकट्ठा हो जाता है।

आप कह सकते हैं कि कौन जाने हमारा शरीर ऐसा हो जहां कीटाणुओंके पनपनेकी सुविधा हो तो टीका लगवाकर रोगसे बचे रहना क्या अच्छा नहीं होगा? अथवा रोग हो जानेपर इंजेक्शनके सहारे कीटाणुओंको मारकर स्वस्थ हो जाना सुरक्षित न होगा? बात देखनेमें बहुत सुंदर प्रतीत होती है पर इसमें कोई तथ्य नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सक यह विल्कुल ही नहीं मानते कि कीटाणु किसी प्रकार भी रोग लानेमें सहायक होते हैं। वे तो कीटाणुको शत्रु नहीं मित्र मानते हैं। उनका विश्वास है कि कीटाणु रोग हटानेमें सहायक होते हैं, रोग पैदा करनेमें नहीं। जो डाक्टरोंके सिद्धांतको ईश्वर-वाक्य समझ बैठे हैं उन्हें कीटाणुके मित्रोंका-सा काम करनेकी बात हास्यास्पद प्रतीत होगी, पर थोड़ी-सी बातें हमारे कथनकी सत्यता प्रतीत करा देगी।

जब फल सड़ जाता है तब उसमें कीड़े पड़कर उसे खाने लगते हैं। दुनियामे कीटाणुओंका कार्य ही है गंदगी साफ करना। शरीरमें भी ये इसीलिए पैदा होते हैं। कीटाणु शरीरमें वही कार्य करते हैं जो सड़े फलमें कीड़े। कीड़े-मकोड़ोंके कारण फल नहीं सड़ते, पर कीड़े-मकोड़े भोजनके लिए ऐसे फलोंकी तलाशमें रहते हैं, जो सड़ रहे हों। कीटाणु स्वस्थ रोगरोगोंको कोई क्षति नहीं पहुंचा सकते, पर जब शरीरमें ऐसा सामान इकट्ठा हो जाता है जो कीटाणुओंके खाने लायक हो तो वे वहां पैदा होते हैं। शुद्ध शरीरमें चाहे करोड़ों कीटाणु क्यों न डाल दिए जाए, वे वहां जाकर अवश्य मर जायेंगे। क्योंकि वहां उनके खाने लायक कोई चीज न मिलेगी। गंदे शरीरमें कीटाणुओंका मिलना इस बातका परिचायक है कि वे सफाईके उस पवित्र कार्यको कर रहे हैं जिनके लिए उनका जन्म

हुआ है। इस दृष्टिसे कीटाणु हमारे शत्रु नहीं मित्र ही साबित होते हैं।

एलोपैथिक डाक्टरोंका मत है कि रोगकी चिकित्सा करनेके लिए रोगके कारणका पता लगाना आवश्यक है और जब रोगके कारणका पता लग जाता है तो चिकित्सा करना सरल हो जाता है। यदि यह सही है कि कीटाणुओंके कारण रोग पैदा होते हैं और अमुक कीटाणु अमुक रोग पैदा करते हैं तो फिर चिकित्साकी जरूरत ही क्या रह जाती है? वह रोग तो ससारसे उन कीटाणुओंको मारकर खतम कर देनेसे दूर किया जा सकता है। पर ऐसा हुआ कहां? “कीटाणु रोग पैदा करते हैं—इस सिद्धांतके जन्मदाता पाश्चुर थे पर क्या किसी भी रोगकी आजकी स्थितिमें और पाश्चुरके पहलेकी स्थितिमें कोई अंतर आया है? यक्ष्माके कीटाणुओंका पूरा पता लग गया है, फिर भी यक्ष्मा उमी तरह फैला हुआ है, जैसा सालो पहले फैला हुआ था। कीटाणुओंको मारकर इस रोगका कोई भी रोगी अच्छा नहीं किया जा सकता। हा, जब रोगीका शरीर ऐसा स्वस्थ बनाया जा सका है कि रोग रह ही न सके तभी यह रोग गया है।

वजन और स्वास्थ्य

एलोपैथीके साथ-साथ जिस प्रकार कीटाणुनाशक दवा आया उसी प्रकार वजनकी कमी-बेशीका भी । चेचक, हैजे आदिके लिए टीका, गलेकी टासिलसे वचनेके लिए रोज कीटाणु-नाशक दवाको पानीमें मिलाकर कुल्ली करना, दूधको उवालकर उसे कीटाणुरहित करना इत्यादि वाते एलोपैथीकी ही देन हैं । इन अभिशापोने साधारण जनताके स्वास्थ्यको कितनी हानि पहुंचाई है यह सब न बताकर यहां हम केवल वजनके सबधमें फैले भ्रमके बारेमें ही कुछ कहना चाहते हैं ।

स्कूलोंमें वच्चोंके स्वास्थ्यकी प्रतिमास जो परीक्षा होती है उसमें पहला काम होता है वजन लेना । एक दुबले, पर तेज-तर्रार और फुर्तीले लड़केका भी वजन कम देखकर डाक्टर तुरत कह बैठता है कि तुम्हारा तो वजन बहुत कम है, तुम बीमार पड़ सकते हो, कुछ खा-पीकर वजन बढ़ाओ । इंस्योरेस कंपनीया, जिन्होंने औसत वजनके चार्ट तैयार किये हैं, वे ही अब कहने लगी हैं कि दुबलोसे मोटे शीघ्र मरते हैं और मोटे बीमार पड़नेपर दुबलोकी अपेक्षा मुश्किलसे सभल पाते हैं । इतनी उम्रमें इतनी ऊंचाई होनेपर इतना वजन होना चाहिए, यह बतानेवाले चार्ट स्वास्थ्यके मापदंड नहीं हैं, वे तो केवल एक-उम्र और एक-ऊंचाईके बहुतसे लोगोंके औसतमात्र हैं । यह औसत निकालते वक्त यह विलकुल नहीं देखा गया था कि उनमें कितने और किस वजनके ज्यादा बीमार हैं, क्योंकि वह चार्ट इस दृष्टिसे बनाये ही नहीं गये ।

गलती यही होती है कि औसत वजनको स्वास्थ्यका आदर्श समझ लिया जाता है और औसत वजनसे अधिक होना उतना घातक नहीं समझा

जाता जितना कि कम होना । अतः किसीका यदि किसी कारणवश वजन कुछ कम हो जाय तो तुरत यह समझ लिया जाता है कि उनका स्वास्थ्य खराब हो रहा है और उसे स्वास्थ्य-सुधारके लिए उपदेश मिलने लगते हैं । समझ लेते हैं कि उनका मित्र किसी भयकर रोगके चंगुलमें फँस गया और उचित उपचार न हुआ तो उन्हें उसके सगसे वंचित होना पड़ेगा ।

एक दुबला-पतला आदमी खूब स्वस्थ हो सकता है और मोटा वीमार । वीमार हो सकता है यही नहीं, अनुभव यह कहता है कि मोटा आदमी अक्सर वीमार होता ही है । स्वास्थ्य एक अलग चीज है, उसका वजनसे कोई संबंध नहीं है । स्वस्थ मनुष्य एक हल्केपनका अनुभव करता है, जो अनुभव करनेकी ही चीज है, इसे नापनेके लिए कोई भी यंत्र पर्याप्त नहीं है । इसलिए वजनसे स्वास्थ्यका संबंध जोड़ना भारी भूल है । इसमें स्वास्थ्यको गौण और वजनको प्रधान समझनेकी भ्रामक-दृष्टि छिपी हुई है । वजन स्वतः कोई चीज नहीं है, वह स्वास्थ्यका एक परिणाम है । स्वस्थ आदमीका वजन कुछ भी हो, उसे चिंता करनेकी जरूरत नहीं है, न वजन बढ़ानेका प्रयास करनेकी । और न मोटे आदमीका अपने मुटापेको रोगोके प्रति कवच समझकर रोगोकी उपेक्षा करना ही अच्छा है ।

वजन वास्तवमें शरीरके कोषाग्रो, इद्रियो, रग-पुट्टो, ग्रथियोके कार्यों, मनुष्यकी परिस्थितियों तथा उसमें पैत्रिक गुणोके संचारका परिणाम है । यदि शरीरके कोषा, ग्रथिया आदि ठीक काम करे तो परिणामतः शरीरका एक वजन होगा ही । वही आपका सही वजन है । फिर, आपको कैसे कोई बतला सकता है कि आपका इतना वजन होना ही चाहिए । वजन शरीरके कार्य-परिणामपर निर्भर है और इसकी गतिका सही अंदाज कैसे कोई लगा सकता है कि सही वजन निर्धारित कर सके ।

वजनके संबंधमें प्रत्येक आदमी स्वयं एक नियम है । उसपर कोई

भी बाहरी नियम थोपा नहीं जा सकता । अब पाठक यह समझ सकेंगे कि एक आदमी देखनेमें दुबला-पतला होते हुए भी स्वस्थ हो सकता है । इस आदमीके शरीरके कोषा, ग्रंथिया आदि समुचित रूपसे कार्य कर रहे हैं, पर इस आदमीके छरहरे वदनका, फुर्तीले किस्मका होनेके कारण उसे लोग “हाड़-पंजर”, “मरियल” कह सकते हैं, जब कि वह अपने दोहरे वदन-वाले कितने ही मित्रोंसे अधिक स्वस्थ ही नहीं, अधिक जीवन-शक्तिवाला भी हो सकता है ।

एक चिकित्सा-संबंधी पत्रिकामें एक लेख प्रकाशित हुआ था, जिसमें यह दिखाया गया था कि दुबले-पतले आदमी मोटे और दोहरे वदनवालोंकी अपेक्षा संक्रामक रोगोंसे कम पीड़ित होते हैं । कारण यह बताया गया था कि दुबलोमें मोटे आदमियोंकी वनिस्वत जीवन-शक्ति अधिक होती है । मोटे अधिक भोजन करने एवं उसे पचाने या पचानेके प्रयासमें अपनी जीवन-शक्ति अधिक खर्च करते हैं इससे कीटाणुओंके आक्रमण होनेपर उनसे लड़नेके लिए उनमें जीवन-शक्ति बाकी नहीं रह जाती । मुटापा दुबलेपनसे इसलिए भी ज्यादा खतरनाक है कि मोटा अक्सर मुटापा यानी स्वास्थ्यके गलत ससारमें विचरण करता रहता है । उसका मुटापा बढ़ा लगनेपर भी उसे वह दूर करनेकी कोशिश नहीं करता, या कोशिश करनेकी सोच करके भी कोशिश नहीं कर पाता । संभवत मोटाईके साथ-साथ उसकी इच्छाशक्तिका भी नाश हो जाता है । मुटापेके मानी हैं चर्बी बढ़ना । चर्बी तभी बढ़ती है जब शरीरकी ग्रंथियोंकी स्वाभाविक कार्य-प्रणाली अव्यवस्थित हो जाती है । ऐसी हालतमें ग्रंथियोंके स्वस्थ हुए बिना मुटापा किसी भी तरह नहीं रोका जा सकता । मुटापा शुरू होते ही यह प्रयास किया जाय तो लाभ शीघ्र होनेकी आशा है ।

कुछ लोग प्रकृत्या किंचित् मोटे होते हैं । वे मोटे होनेपर भी स्वस्थ रहते हैं । अतः तैल और स्वास्थ्यका संबंध जोड़नेके पहले मनुष्यके शरीरकी वनावटको समझनेकी कोशिश करनी चाहिए ।

प्राकृतिक चिकित्सा और वजन

प्राकृतिक चिकित्सा में, सभी रोगों की चिकित्सा के मूल में, शरीर से विजातीय द्रव्य का निकालना ही प्रधान कार्य होता है। प्रत्येक रोगी के शरीर में विजातीय द्रव्य जमा रहता है, जो शरीर को अपना कार्य स्वाभाविक रूप से करने नहीं देता। इस विजातीय द्रव्य के निकल जाने पर ही शरीर अपने को स्वस्थ कर पाता है। इस तरह चिकित्सा-काल में—विजातीय द्रव्य निकालने में—वजन घटता है। वजन की यह घटती अक्सर अस्थायी होती है, क्योंकि शरीर के निर्मल हो जाने तथा उसके कार्यों के स्वाभाविक रूप से चलने लगने पर वजन भी स्वाभाविक दशा को पहुँच जाता है। यह वजन सुपुष्ट, ठोस, स्वच्छ एवं स्वस्थ तत्त्वों का होता है। यदि घटा वजन रोग जाने पर भी पूरा-पूरा न बढे या विलकुल न बढे तो इस नये वजन को अपना स्वास्थ्य-सूचक वजन मानना चाहिए और वजन बढाने की चिंता से मुक्त रहना चाहिए।

बहुत कम लोग यह जानते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा करते समय घटनेवाला वजन सृजनात्मक होता है, एवं रोग निकालने के लिए इसकी बड़ी आवश्यकता है। इस चिकित्सा में लगे लोगों के नादान मित्र कह दिया करते हैं कि “तुम तो अपने को भूखो मार रहे हो।” “जिस-तिस तरह वजन बढाना ही चाहिए।” “ओह ! तुम कैसे हाड़-से लगते हो।” कई बार ऐसी सूचनाएँ स्वास्थ्य पर चलते पथिकों को मार्ग से भटका देती हैं।

वजन की नहीं, स्वास्थ्य की चिंता करनी चाहिए, वजन अपनी चिंता स्वयं कर लेगा।

उभार

जब कोई बीमार पड़ता है तब स्वभावतः वह जल्द-से-जल्द अच्छा हो जाना चाहता है। मनुष्यकी इस इच्छाके कारण ही ऐसी चिकित्सा-पद्धतियाँ एवं ओपधियाँ चल पड़ी हैं जो लोगोको शीघ्र रोग-मुक्त करनेका वादा करती हैं। लोग भी उन ओपधियोका व्यवहार बिना समझे-बूझे करते हैं; वे कभी यह शंका नहीं करते कि ये ओपधियाँ सदाके लिए कोई नुकसान पहुंचा सकती हैं। उन्हें इसका खयाल नहीं होता कि ये “शीघ्र फलदायी” ओपधियाँ रोगके कुछ लक्षणोको जो तुरंत दवा पाती हैं वह किसी-न-किसी प्रकारसे शरीरको क्षति पहुंचाकर ही।

रोगमे पीड़ित रोगी एकके बाद दूसरी दवा, तब नहीं तो अब लाभकी आशामें, बिना इसपर विचार किये कि जो दवा वह प्रयोग कर रहा है वह प्रकृतिके रोग-निवारणके नियमोके अनुकूल है या नहीं, आजमाता रहता है।

तीव्र रोग, जिसका एक बढ़िया उदाहरण जुकाम है, कुछ समयके लिए ही होता है और आगे उसकी चिकित्सा करे या न करे स्वयं चला जाता है। हा, अनेक बार उसके लिए गलत दवा दी जाती है फलतः तीव्र रोग जीर्ण रोगका रूप धारण कर लेता है। तीव्र रोग अपनी मियादपर स्वयं अच्छे होते हैं और यश मिलता है उस दवाको जो उसको मिटानेकी गरजसे दी जाती है, पर यदि उस दवाको खाते-खाते रोगी मर जाता है तो शायद ही कभी कोई उस दवाको रोगीकी मृत्युका कारण बताता है। प्रायः सभी लोग यह मानते हैं कि अंगुली कट जानेपर या कोई हड्डी टूट जानेपर घाव स्वयं भरता है, एवं हड्डी स्वयं जुटती है पर वे यह भूल जाते हैं कि घावको भरने एवं टूटी हड्डीको जोड़नेवाली

ही शक्ति--जीवन-शक्ति शरीरमें होनेवाले प्रत्येक रोगको दूर करनेमें आश्चर्यजनक कार्य करती है ।

शरीरकी रोग-निवारणकी इस शक्तिपर प्रत्येक डाक्टर और रोगीको प्रत्येक रोगके लिए किसी भी दवाका व्यवहार करनेके पहले विचार करना एवं उसका अध्ययन करना चाहिए । जो भी चिकित्सा की जाय उसका शरीरकी अपनेको रोगमुक्त करनेकी शक्तिके साथ सामंजस्य होना आवश्यक है । जो भी कार्य शरीरके इस स्वभावके विरुद्ध केवल रोगके लक्षणोंको दूर करनेके लिए किया जायगा रोगको बिगाड़ देगा ।

रोग-निवारणके लिए उपवास, उचित भोजन, जल आदिका उपयोग करनेवाले चिकित्सक जानते हैं कि जब रोगी अच्छा होने लगता है तब किसी-किसी रोगीको बीचमें थोड़े समयके लिए कोई तीव्र रोग हो जाता है—इस तीव्र रोगको रोगका उभार कहते हैं । इस प्रकार कड़ियोंको शरीर-शोधनके लिए चलती चिकित्साके कुछ सप्ताह बाद सारी त्वचापर जोरसे फोड़े-फुसिया निकल आते हैं । इस समय भी यदि चिकित्सा चलती रहे तो फल यह होता है कि फोड़े-फुसिया बहुत थोड़े समयमें अच्छे हो जाते हैं और रोगीका स्वास्थ्य हर दृष्टिसे पहलेसे अच्छा हो जाता है । इससे यह साबित होता है कि शरीर भी दी जाती सहायताको पहचानकर एक बार अपने अंदरकी गंदगीको निकालनेकी कोशिश करता है जिसके फल-स्वरूप फोड़े-फुसी होते हैं, या सर्दी लग जाती है या और कोई तीव्र रोग हो जाता है ।

यह भी जान लेना चाहिए कि जब रोगीको दूर करनेके लिए प्रकृतिके उपादानों—जल, धूप, फल-तरकारी आदि—का उपयोग होता है तब वे शरीरके गंदगी निकालनेवाले मार्गोंको अपने कार्यको तेजीसे करनेमें प्रवृत्त करते हैं । पर यदि शरीरमें इतनी गंदगी भरी रहती है कि मल मार्गोंके मानकी नहीं रहती तो शरीरको विवश होकर गंदगी दूर करनेका कोई

नया रास्ता निकालना पड़ता है। इसी रास्तेको ऊपर बताया गया 'रोगनिवारक उभार' कहते हैं।

अतः प्राकृतिक चिकित्सा-विधिके जानकार चिकित्सासे जब रोग शीघ्रतासे जाता नहीं दिखाई देता तो निराश नहीं होते; क्योंकि वे जानते हैं कि आगे-पीछे उभार होगा और बहुत-सा काम अपने आप हो जायगा और वे यह भी जानते हैं कि जब उभार होता है तब यदि दवाके सहारे उससे छेड़-छाड़ न की जाय तो वह शीघ्रतासे अपने आप चला जाता है।

इतना जान लेनेके बाद पाठक समझ गए होंगे कि रोज होनेवाला साधारण जुकाम शरीरकी गदगी निकालनेका प्रकृतिकी ओरसे लाया गया एक उभार है। यदि डाक्टर इसके साथ छेड़-छाड़ न करे तो यह शरीरको अधिक स्वस्थ बनाकर अपने आप चला जायगा और जो आज जीर्ण रोगसे पीड़ित रोगियोंकी संख्या नित्य बढ़ती जा रही है वह कम हो जायगी।

खंड (२)

रोग और उनकी चिकित्सा



कब्ज

कब्ज हृद दर्जेका परेशान करनेवाला रोग है पर जितना ही यह अधिक परेशान करनेवाला है उतना ही आसान है इसका जाना, वशर्ते कि आप इसे हटानेके लिए कुछ करनेको सचमुच तैयार हो ।

आप तो अपने मामूली कब्जसे पीडित होंगे पर मुझे तो रोज ही ऐसे आदमी मिलते हैं जो आज भूल गए हैं कि उन्हें कभी अपने आप भी शौच होता था । वे हर दूसरे, तीसरे या चौथे दिन दवा लेकर शौच लाते हैं और जो दो-तीन दिनपर शौच होनेसे सतुष्ट नहीं हैं वे हर रोज रातको राम नाम लेनेकी तरह कल कब्ज होनेका ध्यान करते हैं और उसे सवेरे हटानेको दवा लेकर सोते हैं इस तरह रोज कब्ज और रोज दवाकी आदत लोगोमें कितनी अधिक है इसका अंदाज आप इसीसे कर सकते हैं कि ससारमें कुल मिलाकर जितनी कीमतकी दवा और रोगोकी विकती है उससे कई गुना अधिक केवल कब्जकी विकती है । और इसमें हर्-वहेरा-आवला, गुलकद, मुनक्का और उन सिगरेट, बीडी, काफी, चाय, चुरटकी कीमत नहीं जोड़ी गई है, जिनका उपयोग भी लोग कब्ज दूर करनेको किया करते हैं ।

वास्तवमें अधिकतर लोग अपने शरीरकी कार्यविधिके बारेमें नहीं जानते । कब्जका कारण नहीं समझते । समझते ही नहीं, समझनेकी कोशिश भी नहीं करते । उनकी एक छोटी-सी किसी मशीन, साइकिल या मोटरमें कुछ नुक्स पैदा हो जाय तो उसे वे सी वार खोलें-भूदेगे, गटबड़ी-का कारण ढूँढेगे पर अपनी शरीररूपी मूल्यवान् मशीनका कुछ भी खयाल न करेगे, क्योंकि यह किसी तरह अततक चलती रहती है और बंद होती

है तो केवल एक बार, जब इसे बनानेके लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता ।

इतना ही नहीं कि कब्जसे शरीरमें सिर्फ सुस्ती छाई रहती है, पेट भारी रहता है, सिरमें दर्द रहता है, खुश्की बनी रहती है, नींद ठीक नहीं आती, दिमाग उड़ता रहता है, भूख कम लगकर रह जाती है, पर कब्ज शरीरमें इन लक्षणोंको उत्पन्न करनेके साथ-साथ अनेक अन्य रोग पैदा करता है । अनेक क्या, जितने भी रोग है प्रायः उन सबकी जड़में यही रहता है । तभी तो इसे सब रोगोंकी नानी कहते हैं । रोग तो एक विकृति है, कोई भी रोग क्यों न हो यह शरीरकी विकृतिका लक्षणमात्र है और कब्ज विकृति पैदा करनेमें सर्व-समर्थ है । कैसे, सो सुनिए, आप जो खाते हैं उसके पाचन एवं परिपाकके बाद जो कूड़ा-कचरा-मैल बाकी बचता है उसके शरीरसे समयपर खारिज न होनेको ही तो कब्ज कहते हैं ? यह मल जब समयसे नहीं निकलता तो अंदर पड़ा-पड़ा सड़नेके सिवा और क्या कर सकता है ? वहां सड़नेसे बदबू पैदा होती है, मल अधिक विकारमय बनता है । उससे गैस निकलती है, जो जहरका असर रखती है और गैसका स्वभाव है ऊपर उठना, फैलना । वह सारे शरीरमें पहुँचनेकी कोशिश करती है और शरीरके अंग-अंगमें पहुँचकर उनके स्वाभाविक कार्योंमें बाधक होती है । जब यह भयंकर बाधा उनमें लग गई तो शरीर अपना स्वाभाविक कार्य कैसे कर सकता है ?

यही नहीं, मलका स्थान जो आते हैं उनमें चूसनेकी विचित्र शक्ति है । पाचनके बाद जो बचा हुआ सामान इन आंतोंमें आता है वह तरल-रूपमें रहता है यानी उसमें पानी होता है । आंतोंका काम इस पानीको जव्व करना एवं बचे भागोंको ऐसा ढीला रहने देना है कि उसपर मल-धारक (याने आंतका वह भाग जहां मल जाकर इकट्ठा होता है) की मांस-पेशिया ठीक काम कर सके और उसे बाहर निकाल सके । पर जबतक मल इन आंतोंमें पड़ा रहता है वे इसकी नमी चूसती ही रहती हैं और मल जब सड़ जाता है तो अपने स्वभावानुसार उसका जहर भी वे चूसनेको

मजबूर होती है और चूसकर खूनमें मिलाती रहती है। इस दूसरी विधिसे भी शरीरमें जो विष आता है वह रक्तको विकृत करता है और रक्त-संवन्धी अनेक रोगोंको जन्म देनेके साथ-साथ शरीरके सभी अंगोंके कार्योंको शिथिल करता एवं उन्हें रोगी बनाता है।

और जब यह चक्र दिनों, महीनों ही नहीं बल्कि वर्षों चलता रहता है तो फिर शरीर और उसमें रहनेवाले दिमागके निकम्मे होनेमें क्या सदेह है ?

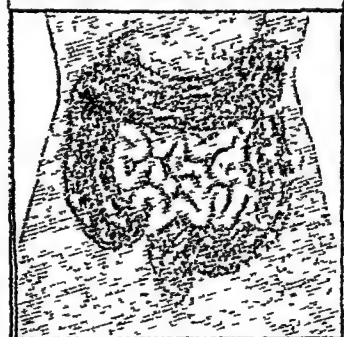
इस स्थितिको दूर करनेके लिए दवा ली जाती है। दवाएं अंदर जाकर क्या काम करती हैं ? इसका तमाशा देखना हो तो आप इन अधिकांश दवाओंका एक लघुतम भाग अपनी आख या नाकमें डालें तो इन दवाओंकी करतूत तुरंत आपकी समझमें आ जायगी। आप देखेंगे कि इन अंगोंमें दवा पहुंचते ही उनमें जलन पैदा होगी और उनसे पानी बहने लगेगा, इसी तरह जब ये दवाएं आमाशय, छोटी आंतों, बड़ी आंतों और मलधारक भागोंमेंसे गुजरती हैं तो वे इनसे पैदा हुई जलनके कारण पानी और लुबाव निकालने लगते हैं। और इन दवाओंके कारण नहीं, इन निकले हुए पानी और लुबावके कारण मल आंतोंसे निकल जाता है, जिसे लोग कब्ज दूर होना कहते हैं। रोज-रोज दवा लेते रहनेपर दवाओंका असर आंतोंपर कम हो जाता है, उनसे पानी और लुबाव निकलना रुक जाता है। इस तरह दवाका असर धीरे-धीरे जाता रहता है। फिर और तेज दवा ली जाती है और वह भी कुछ दिन बाद निकम्मी हो जाती है पर तो भी लोग दवा लेते ही रहते हैं। उनकी मुदर पैकिंग लुभावनी शीशी उनका पीछा नहीं छोड़ती।

कब्ज रहना बिल्कुल अस्वाभाविक है। कुदरतने आंतोंमें वह बल दिया है कि वे मलको आसानीसे दूर करती रहे। वे यह कार्य तभी स्वाभाविक रूपमें कर सकती हैं जब हम खाद्योंको उनके स्वाभाविक रूपमें ग्रहण करें। खाद्योंमें फल, तरकारिया, अन्न और दूध ही तो आते हैं। पर हम इनमेंसे कितनोंको अपने स्वाभाविक रूपमें लेते हैं ? हम फल और ऐसी

तरकारियोका, जिन्हे स्वाभाविक रूपमें बहुत सरलतासे खाया जा सकता है, बहुत कम उपयोग करते हैं या बिल्कुल नहीं करते। अन्नोकी भूसी



आतोंमें पुराना मल सूख गया है और कई जगह आते उसमें चिपककर ऐंठ-सी गई है।



स्वस्थ एव सगक्त बड़ी आते :
ऐसी आतोंमें आवश्यकतासे अधिक समयतक मल नहीं रुकता।



कब्जकी वजहसे मल बड़ी आंतोंमें रुक गया है, वे उसकी अधिक मात्रा और भारीपनके कारण लटक गई है और फूल गई है।

यानी आटेका चोकर, चावलका कन हम दूर कर देते हैं। दूधका पानी हम जलाकर या बिल्कुल निकालकर खोए या छेनेके रूपमें इस्तेमाल करते हैं या रसगुल्ला और सदेश बनाकर खाते हैं। गन्नेके रसकी हम चीनी बनाते हैं, मिर्च-मसालोको जिनकी शरीरको बिल्कुल आवश्यकता नहीं है विद्रुत स्वादके वशीभूत होकर खाते हैं। अत यदि आप चाहते हैं कि कब्ज न रहे तो इसका विचार शौचालयमें नहीं, भोजनालयमें कीजिए। भोजनपर, वह स्वादिष्ट होनेके अलावा कब्जकारक है या कब्जनिवारक इस दृष्टिसे भी सोचिए।

तब आप अब मैदा, महीन आटेकी जगह चोकरनमेत मोटा आटा खाएंगे, चावल कनसमेत ही लेंगे, आपके भोजनमें फल-तरकारियोंकी मात्रा अन्नसे दूने वजनकी होगी, दूध कच्चा या एक उफानका पीयेंगे। लीजिए कब्जकी दवा हो गई। यदि आपने यह गुर पकड़ लिया तो आपने कब्जकी जड़में कुठाराघात शुरू कर दिया।

यदि आपको कब्ज बहुत अधिक और पुराना है तो खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, पालक या पातगोभीको कच्चा ही इस्तेमाल कीजिए। डरिए नहीं, मैं आपको इन्हे सेर दो सेर खानेको नहीं कह रहा हूँ। चौबीस घंटेमें केवल एक पाव लें और सो भी केवल एक नहीं कड़योको मिलाकर लें। किन्ही दो-तीनको छोटा-छोटा काटकर एव मिलाकर ऊपरसे नीचेका रस, नमक डालकर और उन्हे खाकर देखें। इनके विशिष्ट स्वादकी कल्पना आप इनका उपयोग किए वगैर नहीं कर सकते। केवल एक बार इनका उपयोग करनेके बाद ही इनका तिरस्कार करनेकी सोचें।

कै बार खाए ?

केवल तीन बार खाए। यदि आप दिनभरमें केवल दो बार भोजन करते हैं तो और भी अच्छा है और यदि आपकी उम्र चार्लीस वर्षसे ऊपर है तो मेरी सलाह है कि आप जरूर दो बार ही खाए। जब मैं दो या तीन

बार खानेको कहता हूं तो उसका अर्थ आप शब्दशः लगाएं। अर्थात् दो या तीन बारके अलावा मुहमें पानीके सिवा कुछ भी न डालें। तब फल कब खायं? ठीक ही है, लोग तो फलोको घलुवा-धाता समझकर भोजनके घंटे आव घटे वाद खाते हैं और इन्हे बिना भूखके खानेसे जब नुकसान होता है तब दोष अपनी अक्लको नहीं, गरीब फलोको दिया जाता है। और ऐसे अक्लमदोंद्वारा ही अमरुदसे जुकाम, खीरे-ककड़ीसे जूड़ी-ताप, आमसे फोड़े-फुसी और खरबूजेसे हैजा होनेकी बात कही और चलाई जाती है। फलोको भोजनका अंग बनावे, सवेरेका नाश्ता केवल फलोका हो, जी चाहे तो सायमें थोड़ा दूध भी हो सकता है। दोपहर और शामको भोजनके साय भी कुछ फल रखें और उन्हें भोजनका अंग समझकर खाएं, दूसरे खाद्योंको उनकी जगह कम करें। एक बात फलोके बारेमें आपको और बता देनी है कि मौसमी फल, आपके घरके दस-पांच कोसकी दूरीमें पैदा होनेवाले फल, आपको जो फायदा पहुंचाएंगे वह लाभ देनेकी क्षमता, दूरसे आए, कई दिनो पहले तोड़े, वासी फलोंमें नहीं है।

वहुतसे लोगोको कब्ज केवल इसलिए होता है कि वे पानी बहुत कम पीते हैं। जब ये लोग पानी पीनेकी आदत डाल लेते हैं तो उनका कब्ज फौरन चला जाता है। आप भी जाड़ेके दिनोमें दो-ढाई सेर और गर्मीके दिनोमें ढाई-तीन सेर पानी जरूर पीएं। सवेरे उठते ही, रातको सोते समय, भोजनके एक घंटे पहले और दो घंटे बाद पानी पीना एक बढिया आदत है।

उन आतोका स्थान, जिनमें मल रहता है एवं जिनके अपना कार्य ठीक तरह न कर सकनेके कारण कब्ज होता है, नाभिके तीन ओर है। वह नाभिके दाहिनी ओर नीचेसे ऊपरकी ओर आती है और वहासे बाएं तरफ बाईं कोखतक पहुंचती है, फिर नीचेकी ओर उतरती है। वहां उनका अंतिम छोर है, जहा मल इकट्ठा होता रहता है, उस छोरको मल-घारक कहते हैं। यहा मल धीरे-धीरे इकट्ठा होकर समय-समयपर खारिज

होता रहता है। इस आतको सशक्त बनावे। आत मासपेशियोंकी बनी है और आप जानते हैं कि कसरत प्रत्येक मासपेशीको सशक्त बनाती है। अतः कुछ ऐसी कसरतें करे जिनका प्रभाव आतोंपर पड़े। टहलनेकी कसरत इस कार्यके लिए यथेष्ट प्रभावशाली है। सवेरे-शाम दो-दो या तीन-तीन मील निश्चित रूपसे टहलकर आप आतोंको वह शक्ति देंगे कि वह अपना काम बड़ी सुगमतासे करने लगेंगी। इसके साथ ही आतोंको मजबूत बनानेकी एक दूसरी तरकीब भी है। वह है उन्हें ठडक पहुंचाना। एक मोटा-सा तौलिया चीपट कर छ इंच चौड़ा और एक फुट लंबा बना लें और ठंडे पानीमें भिगोकर और हलका-सा निचोड़कर पेड़ोंपर अर्थात् नाभिके नीचे पंद्रह-बीस मिनट रखें। इसके बजाय सेरभर मिट्टी ठंडे पानीसे लप्सी-सी सानकर तौलिए जितनी ही लंबी-चौड़ी बनाकर ठंडे तौलिएकी जगह इस्तेमाल की जा सकती है। कुछ लोगोंको इस मिट्टीकी पट्टीसे अधिक लाभ होता है। ठडकका इनमेंसे कोई भी एक प्रयोग टहलने जाननेके पूर्व करे। पहले ठडक फिर टहलकर गरमी लानेका यह प्रयोग आतोंको शीघ्र सजग करके उन्हें अपने कार्यमें तेजीसे प्रवृत्त करता है।

शौचकी हाजतकी राह न देखें। हाजत तो उन्हें होती है जो हाजतकी सुनते हैं। दिनोत्तक उसकी न सुननेसे वह मद या लुप्त हो जाती है। अतः कोई भी समय निश्चित करके दो बार शौच अवश्य जाए। मुझसे राय ले तो सवेरे उठनेके बाद आठ सेर पानी पीकर दस मिनट टहलें और तब शौच जाय। शामके भोजनके बाद या सोने जाननेके पहले शौच जाय। भोजनके बाद शौच जाननेकी बात सुनकर कुछ लोग चौंकेगे। उनका ख्याल है कि भोजनके बाद शौच जानेसे उनका खायी-पीया तुरंत निकल जायगा। पर यह बात नहीं है। यदि अतिसार रोग नहीं है तो वह वारहमे अठारह घंटे बाद ही निकलता है। भोजन करते वक्त आतोंकी गतिमें तीव्रता पैदा हो जाती है इससे पेट ठीक साफ होता है। जो मास साते हैं

और जिन्हे तीन बार शौच जानेकी आदत डालनी हो उन्हें सवेरे उठते ही और दोपहर तथा शामके भोजनके बाद शौच जानेकी आदत डालनी चाहिए। ठीक आदत पड़ जानेके बाद शौचालयमें पाच-चार मिनटसे अधिक बैठनेकी जरूरत नहीं पड़ती। शौचका जो भी समय निश्चित करें उसका पालन जरूर करे, शौच न हो तो भी शौचालयमें दस मिनट जरूर बैठे। धीरे-धीरे दोनों वक्त शौच अवश्य होने लगेगा। आरम्भमें किसी एक वक्त न हो तो धवराएं नहीं। विगड़ी आदत धीरे-धीरे ही बनती है।

यह वह सरल विधि है, जिससे उस विश्व-व्यापी कब्जसे कि जिसकी वदौलत बड़ी-बड़ी ऐसी कपनियां खुल गई हैं जो कब्ज दूर करनेकी दवा बनाकर लाखों रुपए प्रतिवर्ष कमाती हैं और सैकड़ों नहीं, हजारों ही डाक्टर तथा दवाफरोशोंको अपनी दवा बेचनेके लिए इतनी ही रकम कमीशनमें देती हैं—आपको छुटकारा मिलेगा। बेचारे डाक्टर इन दवाओंकी अयोग्यता पग-पगपर अनुभव करते रहते हैं लेकिन पैसेके लालचमें दवाके गीत गाए ही जाते हैं और आपको भी वे गीत प्रिय लगते हैं। क्योंकि दवा लेनेमें आपको केवल कुछ पैसे ही देने पड़ते हैं। यहां तो आपको कुछ अधिक करना है। यदि आप कुछ करके पानेके सिद्धांतको मानते होंगे तभी यहां बताई विधिपर चल सकेंगे।

स्मरणशक्तिका ह्रास, थकानकी अनुभूति, नींदकी कमी, आरम्भिक दशामें गठिया, दमा, अपच, सिरदर्द, कमरदर्द, दुर्बलताके अनेक रोगियोंने इस विधिको अपनाया है और कब्ज दूर होनेके साथ-साथ उन्हें उपर्युक्त रोगोंसे भी मुक्ति मिली है।

बवासीर

जिन रोगोंके नामपर आज बड़ी-से-बड़ी ठगार्ड चलती हैं उनमें बवासीर अग्रणी है । जहां डाक्टर अपने चाकूके बलपर इस रोगके रोगियोंसे पैसा ऐंठता है वहां साधु-सततक इस रोगकी जड़ी-बूटिया बाटते और अपनेको पुजवाते हैं । ऐसे विज्ञापनदाताओंकी तो बाढ़-सी ही है जो आकर्षक, पर भूठे विज्ञापनोंके बलपर बवासीरके रोगियोंकी जेब खाली करते और अपनी तथा विज्ञापन छापनेवाले पत्रोंकी जेब भरते हैं । बेचारा रोगी एक जगहसे निराश होकर दूसरी जगह रोगमुक्त होनेकी आशामें जीवनभर भटकता और ठगाता है ।

बवासीर रोग नहीं, रोगका लक्षण है । किसी वृक्षको नष्ट करनेके लिए उसे जड़से न उखाड़कर अगर उसके पत्तोंको काटते रहा जाय या केवल उन्हें नष्ट करनेकी कोशिश की जाय तो क्या कभी वह पेड़ खतम हो सकता है ? यही हाल बवासीरमें आपरेशन अथवा दवाकी शरणमें जानेसे होता है । बवासीरके मस्से या खून आना कोई रोग नहीं है । रोग तो है वह कारण जिसकी वजहसे मस्से पैदा होते हैं अथवा खून आता है ।

किसी भी साफ फर्शको आप कुछ दिनोतक न बूहारिए उसपर मल जम जायगी । किसी खेतको खुला छोड़ दीजिए उसमें कटीले पौदे और घास जम जायगी । आते भी जब साफ नहीं होती, जब बराबर कब्ज बना रहता है तब आंतोंमें उसकी सड़नेके कारण गरमी बढ़ती है । फल-स्वरूप या तो आंतोंकी फिल्ली कमजोर हो जाती है जिसपर जरा भी खराश लगते ही खून आने लगता है या वहां खून इकट्ठा होकर धीरे-धीरे

वदगोस्त पैदा हो जाता है । पहली दशाको खूनी ववासीर और दूसरीको बादी ववासीर कहते हैं ।

अब आप सोचिए कि आतोंमें गदगी रहने देकर ववासीरसे कभी छुट्टी पाई जा सकती है ? जबतक कि आंतें विल्कुल साफ न रहने लगे ववासीर जा सकता है ?

तो ववासीरका पहला इलाज—याने ववासीरको जड़से दूर करनेकी तरफ पहला कदम उठाना—कब्ज न रहने देना है ।

पर ववासीर जिसको हो उसके कब्जका इलाज साधारण कब्जके रोगीसे थोड़ा भिन्न होता है । कब्जके रोगीको चोकरसमेत आटेकी रोटी दीजिए, फल-तरकारिया थोड़ी-अधिक खानेको दीजिए उसका कब्ज चला जायगा पर कई बार ववासीरके रोगीकी तकलीफ इन्हीं खाद्योंके प्रयोगसे बढ़ जाती है । कई रोगी तो कई खाद्योंके प्रति विशेष सवेदनशील हो जाते हैं । किसीका ववासीर भिंडीसे बढ़ता है तो किसीका आलूसे, तो किसीका करेलेसे । अमरुदसे तो प्रायः सारे ववासीरके रोगी दूर भागते हैं । जहां इस प्रकारकी शिकायतमें थोड़ा सत्य है वहां अधिकतर भ्रांति होती है । यह सही है कि खूनी ववासीरके रोगीकी आंतें बहुत कोमल हो जाती हैं और उनपर जरा भी खराब लगनेसे खून आने लगता है । अतः आरंभमें रोगीको भोजन-चुनावमें बहुत सजग रहना चाहिए और हमेशा ऐसा भोजन चुनना चाहिए जिसका मल मुलायम बने और जो कब्जकारक न हो । ऐसे खाद्योंमें गेहूँका दलिया, चोकरसमेत आटेकी रोटी, सभी हरी भाजियां—विशेषकर पालक और बथुआ, तरौई, परवल, पातगोभी, मूली, पपीता, पका केला, खरबूजा, सेब, नाशपाती, दूध श्रेष्ठ हैं । सभी दालें आंतोंकी गरमीको बढ़ाती और वायुकारक होनेके कारण कब्ज करती हैं । सूखे मेवोंमें किशमिश, मुनक्का, अजीर, नारियल अच्छे हैं । इनमेंसे रोगीको अपना भोजन चुनना चाहिए । उसका भोजन इस प्रकारका हो सकता है :

सवेरे—पपीता या खरबूजा या नागपाती और दूध ।

दोपहर—दलिया और कोई पत्तीदार भाजी ।

शाम—(१) कोई तरकारी और किगमिश या (२) रोटी-तरकारी और थोड़ा मुनक्का या अंजीर या (३) कोई फल और नारियल या (४) तरकारी और नारियल । (अंजीर, किगमिश, मुनक्का एक बारमें एकसे दो छटाकतक लिए जा सकते हैं । इन्हें उपयोगमें लानेके पहले अच्छी तरह धोकर इनके वजनके दूने पानीमें बारह घटे पहले भिगोना चाहिए और पानीसमेत इसका इस्तेमाल करना चाहिए ।) नारियलकी गिरी हरी हो तो आध पावतक और सूखी हो तो एक बारमें एक छटाकतक ली जा सकती है ।

केवल भोजनके इस परिवर्तनसे कितने ही ववासीरके रोगियोंका कब्ज जा सकता है और उन्हें अपने रोगमें बहुत राहत मिल सकती है । पर जिनका रोग पुराना हो गया है अथवा जिनका आतोंकी गरमीके कारण मल सूख जाया करता है उन्हें आतोंकी मददके लिए कुछ दिनोतक ईसवगोलका प्रयोग करना पड़ सकता है । इसके लिए या तो प्रत्येक भोजनके साथ ईसवगोलकी भूसी चार आनेभरकी मात्रामें उपयोग करना चाहिए या इतना ही ईसवगोल । (यदि ईसवगोलका इस्तेमाल करना हो तो ईसवगोलको बीस गुने वजनके पानीमें बारहसे चौबीस घटे पहले भिगो देना चाहिए ।) जब ठीक पेट साफ होने लगे, ईसवगोलकी मात्रा कम करते हुए इसका उपयोग बंद कर देना चाहिए ।

ववासीरके रोगी पानी भी कम पीते हैं । उन्हें दिनभरमें दो-तीन सेर पानी जरूर पीना चाहिए ।

आतोंमें बल लाने तथा मस्तिष्को को सुखाने तथा खूनको बंद करनेके लिए मिट्टीका प्रयोग बहुत लाभदायक सिद्ध होता है । इनके लिए नेर डेढ़ सेर मिट्टी ठंडे पानीमें लपसी-सी सानकर नाभिके नीचे भूत्रेद्रियतक एक कोखसे दूसरे कोखतक फैला लेनी चाहिए और आध सेर मिट्टी गेंद-सी

वनाकर लंगोटके सहारे गुदाद्वारपर बांध लेनी चाहिए। मिट्टी अपने स्थानपर आध घंटेतक लगी रहे। यह प्रयोग दिनमें दो बार किया जा सकता है। इसके लिए उपयुक्त समय सवेरे नाश्तेके डेढ़ घंटे पहले और शामको भोजनके दो घंटे पहले है। मिट्टीके हटानेके बाद यदि शक्ति हो तो दो-तीन मील टहलना लाभकर है।

ववासीरके अविकांग रोगियोंका रोग केवल भोजन-सुधार, जलका यथोचित प्रयोग, मिट्टीके उपचार एवं टहलनेसे जा सकता है, पर कुछका रोग इतना बिगड़ा होता है कि उन्हें विगेष उपचारकी जरूरत हो सकती है। वह उपचार है आंतोको कुछ दिनोतक बिल्कुल साफ रखना। इसके लिए रोगीको तीन दिनसे सात दिनतकका उपवास करना पड़ सकता है। तीन दिनका उपवास तो कोई भी कर सकता है, पर एक सप्ताहका उपवास दो-तीन दिनके उपवासके अनुभवके बाद ही करना चाहिए। एक बार तीन दिनका उपवास कर लेनेके बाद दूसरा उपवास महीनेभर बाद करना उचित होगा। उपवासमें सवेरे-शाम सेर डेढ़ सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा जरूर लेना चाहिए। उपवासमें रोज दो-तीन सेर पानी पीते रहे। आराम करे। उपवास तोड़नेके लिए पहले दिन किसी तरकारीका या फलका रस दिनमें तीन बार पाव-पावभरकी मात्रामें ले, दूसरे दिन इसके बदले तीन बार कोई रसीला फल या तरकारी ले। तीसरे दिन दो बार फल और तीसरी बार थोड़ा दलिया और तरकारी लें। फिर धीरे-धीरे साधारण भोजनपर आ जायें।

ववासीरसे मुक्ति पानेका मतलब है, कब्ज हटाना, शरीरको सक्रिय बनाना।

अग्निमंदता

क्या आप जानते हैं अग्निमंदता किसे कहते हैं ? आगका मद हो जाना । कौन-सी आगका ? जो पेटमें गये हुए भोजनको पकाती-पचाती है । मदसे मतलब है, उसमें भोजनको पचानेकी पूरी ताकत नहीं रह जाती । जिसका नतीजा यह होता है कि इस रोगके रोगीको बिना पचा ही भोजन मलके रूपमें निकलता है । पर यह बहुत वादमे होता है । शुरूमें तो यह रोग अपानवायु, अधोवायुके प्रकोपसे शुरू होता है । पेट भारी रहता है, समयपर भूख नहीं लगती । पर इस रोगके रोगियोंकी गलतीको क्या कहा जाय कि जो अपनी पाचन-शक्तिकी कमजोरीका खयाल किए बिना खाए ही जाते हैं । लालचमें पडकर एक दिन, दो दिन नहीं, रोज उस घोड़ेसे, जो थककर गिरनेवाला ही है, बोझ ढुलवानेकी कोशिश करते रहते हैं । उनका घोड़ा बोझ ढोता है जरूर, पर जो मजिल उसे छ घंटेमें तै करनी चाहिए थी उसे वह बारह क्या, अठ्ठारह घंटेमें भी मुश्किलसे तै कर पाता है । फिर अग्निमाद्यके रोगीको दोपहरेका खाना खानेके बाद शामको भूख न लगे तो इसमें आश्चर्य क्या है ?

आप घोड़ेसे ठीक काम लेना चाहते हैं तो उसे आराम दीजिए, उसका बोझ आधा या और भी कम कीजिए । आप एक-दो वक्तका उपवास कीजिए, अपना भोजन हल्का कीजिए, आपकी जठराग्नि प्रज्वलित होनेकी तैयारी करने लगेगी । आगके बारेमें आप जानते होंगे कि यदि आप बुझती आगपर घी डालें तो वह जलनेके बजाय बुझने लगेगी । अतः भोजन हल्का करनेके साथ-साथ उसमेंसे घी और सभी भारी चीजें निकाल दें । भोजनको स्वाभाविक कर दें । आपके भोजनमें रन्धी

रोटी, बिना मिर्च-मसालेकी तरकारियां, रसदार फल और मट्ठा रहना चाहिए। मिर्च-मसाले भोजनको भारी तो नहीं बनाते पर उनके संगके कारण आप हमेशा जरूरतसे ज्यादा, अपनी अग्निकी ताकतसे अधिक, खानेके खतरेमें रहेंगे और मसाले जलने भी पैदा करेंगे ही। भोजन सादा और स्वाभाविक करनेसे ही आपका काम नहीं चलेगा, यदि आप ज्यादा खायेंगे तो भी आपकी तकलीफ दूर न होगी। यदि अमृत भी, आवश्यकतासे अधिक, पाचन-शक्तिसे अधिक खाया जाय तो विषका ही काम करेगा। अतः आवश्यकता यह है कि आप खाना सादा खायें और कम खायें। कम मानी जितना पचा सकते हैं उससे कम। आज पचानेकी आपकी जितनी ताकत है उससे कम। यदि आपने यह मूल मंत्र पकड़ लिया तो समझिए आपने इस रोगको परास्त करनेका आधा मैदान मार लिया।

जठराग्निको प्रज्वलित करनेको बाहरी मदद भी दी जानी चाहिए। यह मदद—आप पेटकी गरमीमें बाहरकी गरमी जोड़कर कर सकते हैं। रोज सुबह-शाम—दिनमें दो बार, जब पेट खाली हो, या खानेके दो-तीन घंटे बाद, पेटको गरम पानीसे भरी खरकी थैलीसे या गरम पानीसे भिगोकर निचोड़े हुए तौलिएसे सेंकिए। यह क्रिया पंद्रह-बीस मिनट चलनी चाहिए। इस क्रियाको तीव्रतर करनेके लिए बीच-बीचमें तीन-चार मिनटपर गरम पानीसे भीगे तौलिएको हटाकर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया एक मिनटके लिए रखते जाना चाहिए। ठंडकके बाद गरमीका असर जरा अच्छा महसूस होता है। यह गरम-ठंडेका फेर-बदल इसीलिए है।

यह तात्कालिक सहायता है, स्थायी लाभ पहुंचानेके लिए सारे बदनकी गरमी बढ़ानी चाहिए। इसका एक ही उपाय है व्यायाम। इसमें कोई संदेह नहीं है कि अग्निमंदताके रोगी कोई कसरत नहीं करते? करते तो यह मुमकिन नहीं था कि आप अग्निमाद्यके शिकार होते। अग्निमाद्य उन्हींको होता है जो आलसी हैं और साथ-साथ खानेके भी लालची। वेदव लालची। यो तो कोई योगी ही होगा कि जो भोजनाधिक्यके पापसे

पूर्णतः मुक्त हो। पर यदि आप योगी नहीं बन सकते, आपमें उतना मानसिक बल नहीं है, तो शरीरसे मिहनत लेना तो आपके हाथमें है। उसे जीतिए, डटकर कसरत कीजिए।

कसरतका भी एक विज्ञान है। डड-वैठक ही कसरत नहीं है। उनका भी अपना स्थान है। इन कठिन कसरतोंसे लाभ पानेके लिए कछ पूजा होनी चाहिए—शक्तिकी। उससे आप वंचित हो गये हैं, तो कोई हल्की कसरत चुनिए। आपके लिए आरम्भमें टहलना सबसे अच्छी कसरत होगी, फिर थोड़ा-थोड़ा दौड़ना। योगासन भी आपके लिए उपयुक्त हो सकते हैं, पर उन्हें इस छोटेसे लेखमें बताना या लिखकर सिखाना संभव नहीं है। उसके लिए आपको किसी गुरुकी तलाश करनी होगी। पर भूठे-सच्चे गुरुके खतरेमें न पड़ें तभी अच्छा है। आप टहलना शुरू करें। यदि आपके नजदीक कोई खुला मैदान है, हरी दूबकी कालीनवाला कोई स्थान है तो नगे पैर उसपर टहलें और पैरोंको कालीनका मजा लेने दें।

और क्या बतलाना बाकी रहा? गिनी-चुनी तो बातें हैं। और समझ लें। भोजनमें सबेरे मट्ठेका नाश्ता। दोपहर और शामको चोकर-समेत आटेकी रोटी और हरी तरकारिया। चावल खाना ही पड़े तो चावल और तरकारी लें। चावलका नाम मैं इसलिए नहीं ले रहा था कि चावलकी बात आते ही लोग दालकी माग करने लगते हैं और दाल अग्निमदताके रोगीको हजम नहीं होती। अतः आप चावल और तरकारी चला सकें तो चावल जरूर खाय और भूख लगे तो तीन बजेके लगभग कोई फल लें। दूसरी बात है पेटकी दो बार सेंक, जिसमें बहुत समझनेको है ही क्या। तीसरी बात है टहलना। सबेरे-शाम तेजीसे शक्तिके अनुसार टहलें। शक्ति बढ़नेपर, खाना पचने लगनेपर थोड़ा दौड़ना शुरू करें।

आखिरी बात यह है कि भोजन खूब चबा-चबाकर करें। इससे भोजनका स्वाद बढ़ेगा और कम भोजनमें तृप्ति होगी। पानी भी पीनेका खयाल रखें।

रक्ताल्पता (अनीमियां)

रक्ताल्पता जहा सौंदर्यका नाशक है वहा स्वास्थ्यविनाशक भी । और तमाशा यह है कि जब जवानीकी अवस्थामें मनुष्यको स्वास्थ्य और सौंदर्यकी प्रतिमूर्ति होना चाहिए उसी समय यह रोग अधिकतर होता है । अपनेपर अत्याचार भी तो युवक और युवतियां ही अधिक करते हैं ! रातको सिनेमा-नाटकके पीछे देरतक जागना, बिना समझे-बूझे जो सामने आया, जहां आया खाना, श्रमसे किनाराकशी, शराब, चाय, सिगरेटके सहारे आनंदकी वृद्धिकी कोशिश; यह कर लू, वह कर लूकी हविससे बिताड़ित एव उत्तेजित मनोदशा, इन्हीकी होती है । वच्चे यह सब जानते नहीं, बूढ़ोंके पास वह शक्तिकी पूजा नहीं होती जिसके बलपर यह सब किया जाता है । और पूंजीका हाल आप जानते हैं । अकलमंदीसे उसका उपयोग करनेपर वह बढ़ती है, वेवकूफ घरकी पूजा भी गंवा देते हैं । और ये नवयुवक एवं नवयुवतियां जिन्हे रक्ताभाव हो जाता है किसी भी वेवकूफसे कम नहीं है । कहा भी तो है A sick man is a rascal. अर्थात् बीमारी वदमाशीका परिणाम है ।

वेवकूफीके चिह्न इनमें प्रकट भी होने लगते हैं । रक्ताल्पता इनके मुखकी कांति एव सौंदर्यको हर लेता है और इनकी चपलता छीनकर भर-पूर सुस्ती दे देता है । साथ-साथ बरातियोकी तरह आते हैं मदाग्नि, कब्ज, स्नायु-दौर्बल्य । हृदयकी बड़कन भी इनकी कभी-कभी बढ़ जाती है, ऊर्ध्व वायुसे ये पीड़ित रहते हैं, खानेके बाद इनका गला जलने लगता है । इस रोगमें जहां पुरुषोंको स्वप्नदोष होने लगता है वहां स्त्रियोंका मासिक रुक जाता है अथवा ज़ाव बहुत न्यून एवं विवर्ण होने लगता है ।

क्या आप अपने शरीरके रक्तके बारेमें जानना चाहते हैं ? सुनिए । रक्त देखनेको तरल है पर इसमें ठोस पदार्थ भी होते हैं जिनमें शर्करा, वसा, प्रोटीन एवं प्राकृतिक लवण शामिल हैं । हेमोग्लोबीन रक्तका विशेष अंग है, इसीपर रक्तकी लाली निर्भर रहती है । वह भोजन-द्वारा रक्तमें आए लौहकी सहायतासे अपना कार्य संपादन करता है । लौह क्लोरोफिल (हरीतिमा)का साथी है और हरी पत्तियां लौहकी प्रधान निवास-स्थान हैं ।

रक्तके इस गठनसे आप इतना तो समझ ही गए होंगे कि रक्तकी लाली बढ़ानेके लिए भोजनमें लौहकी विशेष आवश्यकता है और इसकी प्रधान खान है हरे शाक और हरी तरकारियां । इनके अलावा लोहा चोकर, किशमिश, गाजर, मुनक्का, नारंगी, खजूरमे भी यथेष्ट मात्रामें मिलता है ।

तो आप अपने भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी रखे, कुछ हरे शाक, तरकारियां, दूध और कुछ फल हो, वस इतनेसे आप शरीरमे लौह पहुंचानेके कार्यक्रमपर लग जाते हैं ।

पर शरीरमें गया हुआ भोजन पचे इसके लिए कुछ हलकी कसरतें भी करनी चाहिए । कुछ न हो तो टहले ही । कोई भी श्रम करे, पर करे जरूर । पर इतना नहीं कि आप जोरसे थक जाय । श्रम एवं अपनी शक्तिपर हमेशा नजर रखे । शक्ति बढ़नेपर ही श्रम बढ़ावे ।

कुछ देर धूपमें भी रहना चाहिए । प्रातःकालिक धूपमे जब वह प्राप्य हो, दस-पंद्रह मिनट खुले वदन रहना काफी होगा ।

मालिश ऐसे रोगीके लिए विशेष लाभकर होती है । जाड़ा हो या गर्मी ठंडे पानीका एक घड़ा सिरपर डलवाए और वदन पोछकर मालिश लेना आरम्भ कर दें । ठंडकसे रक्तके लाल कणोंमे वृद्धि होगी और मालिश रक्तमें स्थायी तौरपर उनके बढ़ते रहनेमें सहायक होगी । यदि मालिशकी सुविधा प्राप्त न हो तो नहानेके बाद स्वयं अपने शरीरको हाथसे पांच-सात मिनटतक रगड़ना चाहिए ।

खूब सोइए, जितनी नींद आवे उतना जरूर सोइए । मनको निश्चित रखिए । वस इतना-सा कार्य-क्रम है जिसपर चलकर कोई भी अपने शरीरमें नूतन रक्तका निर्माण कर सकता है, त्वचाका पीलापन खो सकता है तथा कांति, ओज एवं स्फूर्तिका धनी बन सकता है ।

जीर्ण मलेरिया, खूनी ववासीर, उपदंश, घावसे बहुत-सा खून वह जानेसे भी रक्ताल्पताकी दशा उत्पन्न हो जाती है । इस प्रकार पैदा हुआ रक्ताभाव इनसे सवधित रोगोंके दूर होनेपर ही जाता है ।

स्वप्नदोष

“युवकोके रोगोमें सिरताज कौन है ?”

अधिक सोचनेकी जरूरत नहीं, अगर आप अभिभावक या अध्यापक हैं या किसी कारणसे युवकोके सपर्कमें अधिक आते हैं और सहृदयतापूर्वक उनसे मिलते हैं तो आप तुरंत कह उठेंगे—स्वप्नदोष ।

आप पत्र-पत्रिकाओंको ही देखिए, जितने विज्ञापन आपको वीर्य-विकारके मिलेंगे अन्य किसी रोगके नहीं । और स्वप्नदोष भी वीर्य-विकार ही समझा जाता है ।

स्वप्नदोषको दूर करनेका दावा करनेवाली दवाओंके विज्ञापनमें इतना पैसा और कागज खर्च करनेका कारण केवल यह है कि यह रोग बहुत फैला हुआ है ।

मेरे पास भी अनेक युवकोके वड़े करुण पत्र आते हैं । एक-दो नमूने लीजिए :

“मैं बचपनमें कुसगतिमें फँसकर हस्तमैथुन करने लगा और छोटी उम्र होनेके कारण उसकी बुराईकी ओर ध्यान नहीं गया । परन्तु जब ज्ञान हुआ तब सोचा कि मैंने यह क्या किया ? मैंने अपने हाथों अपने पैरोपर कुल्हाड़ी मार ली । मेरा स्वास्थ्य उत्तरोत्तर गिरता ही गया तथा स्वप्नदोष होने लगा । मैंने चोरीसे कई दवाएँ खरीदी, अखबारोंमें विज्ञापित अनेक दवाएँ मगवाई और उनका इस्तेमाल किया परन्तु कोई लाभ नहीं हुआ । हालत इतनी बिगड़ गई है कि लोगोंके सामने शर्मके मारे बैठ नहीं सकता हूँ, अपनी दुर्दशाको नोचता हूँ तो रोने लगता हूँ तथा आत्महत्या करनेकी इच्छा होती है ।”

एक दूसरा पत्र

“जब मैं केवल आठ सालहीका था तो एक दिन क्या हुआ कि रातको विस्तरपर लेटे-लेटे मैं उलटा हो गया, मेरी जननेंद्रिय विस्तरके साथ छूने लगी इससे उसमें उत्तेजना हो आई और मुझे कुछ आनंदकी प्राप्ति होने लगी। आनंद पानेके लिए अब मैं बहुधा इंद्रियको विस्तरपर रगड़ने लगा। यह एक बुरी आदतकी बुनियाद थी। यह आदत मैं घरवालोंसे छिपाकर रातको विस्तरपर करता था। चौदह सालकी अवस्थामें वीर्य निकलना आरंभ हो गया। इसी समय कुछ बदचलन दोस्तोंकी वजहसे मुझे हाथसे वीर्य गिरानेकी भी आदत पड़ गई। सत्रह सालकी अवस्थामें मुझे इस आदतके बुरे परिणामोंका पता चला और मैंने प्रण किया कि अब मैं ऐसा नहीं करूंगा।

“दुर्भाग्यसे कुछ समय बाद जब कि रातको मैं सोया हुआ था तो करवट बदलनेपर जब इंद्रिय विस्तरपर लगी तो अर्धसुप्तावस्थामें वह आदत मुझपर सवार हो गई और वीर्यका नाग हो गया। सवेरे जब मेरी आख खुली तो मुझे बहुत हैरानी हुई। दूसरे दिन मैंने एक रस्सी ली और अपनी दाईं टांगको चारपाईके साय बांधकर सोने लगा ताकि करवट ही न बदली जा सके कि इंद्रिय विस्तरको छूए। परंतु कुछ दिनों बाद जब मुझे रस्सी खोलनेका काफी अभ्यास हो गया तो सोई हुई दशामें ही जब मुझे उत्तेजना बहुत आती तो सुप्तावस्थामें रस्सीको खोल लेता और वीर्यका नाग हो जाता।

“इसके बाद इस आदतको रोकनेके लिए मैंने बहुत कुछ किया, रस्सीकी जगह सीकड़ लगाई और उसमें ‘रीडिंग लाक’ लगाकर इस तरह सोता कि जब उठना होता तब मुझे बत्ती जलाकर तालेके शब्दको ठीक करना पड़ता था तब कहीं ताला खुलता और मैं अपने आपको सीकड़से खोल सकता था; यह तरीका एक महीनेतक ठीक चलता रहा लेकिन एक दिन जब कि

रातको मैं आदतको पूरा करनेके लिए करवट बदलनेकी व्यर्थ कोशिश कर रहा था तो और कोई चारा न बननेपर हाथ इद्रियपर लगा और वीर्यका नाश हो गया। अब मेरे पास और कोई तरीका नहीं रहा कि मैं इस आदतको हटा सकू।

“मुझे महीनेमें दस-बारह बारतक स्वप्नदोष हो जाता है और हर वक्त थोड़ा-थोड़ा सरदर्द रहता है। जो पढ़नेसे ज्यादा हो जाता है। स्मरणशक्ति विल्कुल नष्ट हो गई है और जीवन भार-मा मालूम होता है।”

इन पत्रोंमें स्वप्नदोषका कारण भी आ गया है और रोगसे छुटकारा पानेकी इच्छाकी तीव्रता भी इनसे प्रकट होती है और सचमुच यदि इस तीव्रताका ठीक फायदा उठाया जाय तो यह रोग आनन-फाननमें जा सकता है। एक किस्सा सुनिए

एक चिकित्सकके पास एक स्वप्नदोषका रोगी पहुँचा और कहने लगा कि मेरी उम्र इक्कीस वर्षकी है। सोलह सालकी उम्रमें मैंने हस्त-मैथुनकी कुटेव पकड़ ली। उस समय मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा था और इस कुटेवके बावजूद भी मेरा स्वास्थ्य दो वर्षतक ठीक रहा। अब जब स्वास्थ्य विल्कुल गिर गया मैंने यह आदत छोड़ी है। आदत छोड़ी और स्वप्नदोष होने लगा।

“कब छोड़ी?”

“एक वर्ष हुआ।”

“छोड़नेकी इच्छा कैसे पैदा हुई?”

“मैंने ‘ब्रह्मचर्य ही जीवन है’ नामक पुस्तक पढ़ी उससे मैंने जाना कि हस्तमैथुन बुरी चीज है। वीर्यनाश मृत्यु है।”

“क्या आप बता सकते हैं कि आपका स्वास्थ्य इस पुस्तकके पढ़नेमे पहले गिरना शुरू हुआ या बादमें?”

युवकने थोड़ा समय सोचनेके लिए लिया और फिर बोला मभवत पुस्तक पढ़नेके बाद। पुस्तक पढ़ते ही मुझे लगा कि मैंने अपना रक्त अन-

जानेमे वहा दिया है, मै दरिद्र हो गया हूं। मैने महापाप किया है। इस चिंताने मुझे अधमरा कर दिया और तबसे अबतक वास्तवमें मेरे प्राण आवेसे अधिक निकल गए है। और दुःखकी बात यह है कि मै जितना ही चाहता हूं कि स्वप्नदोष न हो उतना ही अधिक यह होता है।”

“तो कहिए कि वीर्यरक्षाके माहात्म्यने—और वीर्यरक्षाकी चिंताने ही आपको अधिक हानि पहुंचाई है।”

“पर मैने अपना बहुत अधिक नाश किया है।”

“पर उस नाशको पूरा करनेकी शक्ति भी तो आपमें है। आपके शरीरमें वीर्य हमेना वनता रहता है।”

बात युवककी समझमें आ गई और देखते-देखते उसके चेहरेका रंग बदल गया, लगा कि पहाड़-सी चिंता जो वह ढोए फिरता था ढह गई है। काली निराशाकी जगह गुलाबी आशाने ले ली है। उसके माथेकी सिकुड़न मिट गई। उसके अंतरमें डरके उमड़ते मेघ शांत हो गए।

कहना न होगा कि इस नए दृष्टिकोणने युवकको फासीके तस्तेपरसे उतार लिया और वह उत्साहपूर्वक स्वास्थ्य-निर्माणके एक कार्यक्रममें लग सका। उसने स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया है और स्वास्थ्य अधिक उन्नत करते रहना उसकी ‘हावी’ हो गई है।

तो वीर्यक्षयसे अधिक मनुष्यको चिंता ही भस्म करती है।

बहुतसे युवक हमारे इसी युवककी तरह सोचते हैं। वे समझते हैं कि “अब पछताए होत का जब चिड़िया चुग गई खेत” पर शरीर तो खेत नहीं है। उसमें स्वयं बीज उपजानेकी शक्ति है। वह उपजा सकता है और आपका शरीर लहलहा उठ सकता है। आप केवल सहयोग दीजिए। आपका शरीर उन ब्रह्मचारियोंसे अधिक सुडौल, सुपुष्ट और सुंदर हो सकता है जो स्वास्थ्यकी ओरसे लापरवाह है। जो जानते नहीं खोना क्या है। आप गौरवान्वित होंगे कि आपने खोकर पाया है।

मनसे संबंध

स्वप्नदोष रोकना अधिकतर मनकी बात है। मनका सहयोग प्राप्त कीजिए आपका स्वप्नदोष चला जायगा। मन वालकसे भी अधिक कोमल है। उसे प्यारसे समझाइए। वच्चेको डाटने-डपटनेसे वह विछावनमें पेशाव करना छोड़ सकता है? मा जब वच्चेको सुंदर सुकोमल विछावनपर सुलाती है, उसे जो भरकर प्यार करती है और कहती है आज मेरा मुन्ना विछावन खराब नहीं करेगा, वह पेशाव करनेके लिए जरूर उठेगा, तभी वच्चेका मन और उसके द्वारा उसका अतर्पन यह ग्रहण करता है कि विछावन पेशाव करनेकी जगह नहीं है। वक्तपर उसका अतर्पन उसे जगा देता है और आलस्य त्याग कर नालेपर जानेमें सहयोग प्रदान करता है। इसी प्रकार आप अपने मनको समझाइए, प्यारसे बतलाइए कि “स्वप्नदोष स्वाभाविक नहीं है, वीर्य स्वप्नमें नाश होनेकी चीज नहीं है, उसका कार्य है शरीरको ओज और शक्ति प्रदान करना। अब यही मेरे शरीरमें होगा, मैं शीघ्र शक्तिशाली और वीर्यवान बनूंगा।”

आप जितनी ही सुकोमलतासे यह कर सकेंगे, उतने ही अधिक आप सफल होंगे। पर आरम्भमें आप धवराइए नहीं। बिगडेल घोड़ा कितना भी अच्छा सवार क्यों न हो एक दिनमें वगमें नहीं आता, कभी-कभी तो वह लंबी दौड़ लगाता है। अच्छा सवार उसे दौड़ने देता है, न कभी चावुकका इस्तेमाल करता है न एड ही लगाता है और अंतमें ऐसे ही बुद्धिमान सवारके वगमें घोड़ा आता है।

एक भ्रम

स्वप्नदोषके रोगी समझते हैं कि उनका वीर्य नाश हो रहा है अतः वे रबड़ी-मलाई, हलवा-पूरी खाकर ही इस कमीको पूरी कर सकने हैं। यह भारी भ्रम है। चिंता और धवराहटके कारण उन्होंने अपना पाचन बिगाड़ लिया है और पाचन भी न बिगाड़ा हो तो ये गरिष्ठ चीजें किसीका

भी पाचन विगाड़नेमें समर्थ है। उनके लिए होना चाहिए अनुत्तेजक, हल्का सुपाच्य और कब्जनिवारक भोजन। यह भोजन भी बार-बार नहीं लेना चाहिए। सवेरे फल-दूध, दोपहर और शामको चोकरसमेत आटेकी रोटी और यथेष्ट मात्रामे हरी तरकारिया, जिनमे मसालेके नामपर नमक, धनिया, हल्दी, जीरेसे अधिकका प्रयोग न किया जाय। भोजन सोनेसे तीन घंटे पहले ही समाप्त कर लेना चाहिए और जल भी यथेष्ट पीना चाहिए। जल पीनेका बढ़िया वक्त है सवेरे उठते ही, सोते समय और भोजनके एक घंटा पहले और दो घंटे बाद।

मनवहलाव

स्वप्नदोषसे पीड़ित रोगी एकांतसेवी हो जाता है, वह लोगोसे मिलना-जुलना कम पसंद करता है। उसे यह आदत छोड़नी चाहिए। लोगोसे मिलना चाहिए पर बातोका विषय सिनेमा, सेक्स नहीं राजनीति, दर्शन और साहित्य होना चाहिए। यदि इसकी सुविधा न हो तो रोज एक-दो घंटे रामचरितमानस (रामायण) सरीखे मनको ऊंचा उठानेवाले ग्रंथका पाठ करना चाहिए।

ऐसे युवकके लिए सवेरे-शाम टहलना भी जरूरी है। टहलनेमें आदमी अपनेको अदरसे बाहर कर पाता है। चिंता-चिंताकी आगसे निकलकर प्रकृतिके साथ मिल सकता है। इसके लिए टहलनेके लिए नित्य नए रास्ते पकड़ने चाहिए और अपनी बात छोड़कर दिखाई देनेवाली प्रकृति एवं दूसरे विषयोपर विचार करना चाहिए।

नाड़ी-दौर्बल्य

चिंता करते-करते इस रोगके कई रोगियोकी नाड़ियां दुर्बल हो जाती हैं। उन्हें घबराहट, चिंता, अपौरुष, अकर्मण्यता घेर लेती है। इनसे मुक्ति दिलानेके लिए सूर्य-स्नान और ठंडे जलका स्नान बहुत काम करता है। सवेरे टहलकर दस-पंद्रह मिनट नंगे वदन धूपमें रहें और फिर

ठंडे पानीसे मल-मलकर नहायें। सवेरे टहलने जानेके पहले दस-पंद्रह मिनटका मेहन-स्नान भी लिया जा सके तो ठीक रहे। नाड़ी-मडलकी दुर्बलता दूर करनेके लिए जल-चिकित्साके स्नानोमें वह बेजोड है।'

कब्ज हो तो पेडूपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए सेर-डेढ सेर साफ मिट्टी ठंडे पानीसे आटेकी तरह गूँधकर पेडूपर—नाभिसे लेकर मूत्रेद्रियतक और दाईं कोखसे बाईं कोखतकके स्थानपर—रखनी चाहिए। सोते समय ऐसा करना बहुत अच्छा है। यदि जागते रहे तो मिट्टीकी पट्टी आध घंटे बाद हटा दें। नीद आ जाय तो जब नीद खुले तब हटावे।

स्वप्नदोषसे मुक्ति पानेका कार्यक्रम सवेरे पाच बजे उठनेपर :

शौच आदिसे निवृत्त होकर दुबले हो तो दस मिनटका, दोहरा बदन हो तो पंद्रह मिनटका मेहन-स्नान, फिर इसके बाद घंटे-दो-घंटे तेजीसे बीच-बीचमें गहरे सास लेते हुए टहलना।

सात बजे—दस मिनटतक धूपमें रहकर स्नान।

साढ़े सात बजे—नाश्ता—कोई मौसमी फल और साथमें पाव-ट्रेड पाच गायका कच्चा या एक उफानतकका गरम किया दूध।

साढ़े बारह बजे—चोकरसमेत आटेकी रोटी और पाव-डेढ पाव हरी तरकारी, जिसके बनानेमें उसे केवल उबल जाने दिया जाय और मसालेमें नमक, धनियाँ, हल्दी, जीरेके सिवा किसी अन्य मसालेका उपयोग न किया जाय। मिल सके तो साथमें थोड़ा कच्चा (कच्ची तरकारियाँ) भी लें।

पाच बजे शाम—टहलना।

छ. बजे शाम—स्नानके बाद दोपहरवाला भोजन।

नौ बजे रात—पेडूपर मिट्टीकी पट्टी रखकर सोना जिसे नीद खुलने-पर हटा दें।

आशान्वित रहें, मनका मुसस्कार करते रहें। स्वप्नदोषसे शीघ्र मुक्ति पावेंगे।

यह कार्यक्रम केवल स्वप्नदोषसे मुक्ति दिलानेमें ही समर्थ नहीं है, इसपर चलकर कोई भी हस्त-मैथुन, तदजन्य कमजोरियो, खरावियो, इंद्रियकी विकृति, शीघ्रपतन, मिरगी, साइटिकासे भी छुटकारा पा सकता है ।

स्त्रियोंकी मासिककी अनियमितता, मासिकके समय किमी प्रकारके कष्ट कामेच्छाके अभाव, हिस्टीरिया (मूर्छा), गर्भाशयका स्थानच्युत हो जाना आदिके लिए भी यह कार्यक्रम समान रूपसे उपयोगी है ।

मधुमेह

एक तार एक मित्र आयुर्वेदका एक मोटा-सा ग्रंथ उसके सस्तेपनकी वजह-से खरीद लाए पर पुस्तक कामकी निकली । उसमें स्वास्थ्यके नियम और अनेक रोगोंकी चिकित्सा कहानियों और चुटकुलोंद्वारा बड़ी खूबीसे समझाई गई थी । उक्त मित्र इस पुस्तकके कुछ चुटकुले मुझे भी सुनाया करते । उनमें एक मधुमेहसंबंधी चुटकुला मुझे आज भी याद है । जिसका सार यह है कि मधुमेहके किसी रोगीको, जो सब प्रकारकी चिकित्सा कराके हार चुका था, एक वैद्यने बताया कि नगे पाव चलो, कम-से-कम कपड़े पहनो, घरसे बाहर रहो, भिक्षा मागकर केवल सूखी रोटी खाओ, और किसी भी गावमें एक रातसे ज्यादा मत ठहरो । इस प्रकार करनेपर छ मासमें निश्चित रूपसे चंगे हो जाओगे । वैद्यजीके इस नुस्खेसे किसीके सोलहो आने सहमत न होनेपर भी इतना तो मानना ही पड़ेगा कि इसमें रोगका कारण पूरा-पूरा प्रकट हुआ है । मधुमेह उन्हींको होता है जो हमेशा सिरसे पावतक शरीरको मोटे-मोटे कपड़ोंसे लादे रहते हैं उसपर न धूप लगने देते न हवा, किसी प्रकारका शारीरिक श्रम नहीं करते, गद्दी, तकिएके सहारे लेटे-लेटे या टेबुल-कुर्सीपर बैठे-बैठे जिदगी बिताते हैं और बिना भूखके पेटमें गरिष्ठ भोजन, पीष्टिक समझकर—घी, चीनी, मैदा, बेसन, खोयेसे बने पक्वान्न—ठूसते हैं । यही कारण है कि दमा, यदमा, गठिया, उकवत आदि अमीर-नारीच, देहाती-शहराती, सबको समान रूपसे होते हैं पर मधुमेह तो प्रायः उन्हींको होता है जो दरसे हिलते नहीं, बिना मास-मछली, घी-चीनीके निवाला गलेसे नहीं उतारते । ऐमा क्यों ? अनियमित जीवनके कारण शरीर यंत्रको बेतहाशा और बिना श्रम चलानेके

कारण इसके सभी कार्य और साथ-साथ पाचन क्रिया भी शिथिल पड़ जाती है, प्लीहा और यकृत अपना काम पूरी तरह नहीं कर पाते और पाचक रस पैदा करनेवाली ग्रंथियोसे आवश्यक मात्रामें पाचक रस नहीं निकलता । फलतः भोजन बड़ी कठिनाईसे पचता है और उसके श्वेतसार भागके शर्करामें परिणत होनेपर जब वह रक्तद्वारा शरीरके उपयोगके लिए प्लीहामें लाया जाता है तब प्लीहाकी शिथिलताके कारण रक्तमें आवश्यक मात्रासे अधिक शर्करा रह जाती है जिसे यूरिया, नमक तथा अन्य विषोकी तरह वृक्क पेशावके रास्ते शरीरसे बाहर निकालते हैं । मूत्रके साथ इस प्रकार शर्कराका आना ही मधुमेह कहलाता है ।

यही नहीं, रक्तमें रहनेवाली शर्कराका भी आवश्यक उपयोग नहीं हो पाता । शर्कराद्वारा कोषाग्रोको भोजन मिलता है और इस भोजनके उपयोगमें कुछ ग्रंथिया, जिनसे इंस्युलिन नामक रस निकलता है; सहायता पहुंचाती है । मधुमेहके रोगीकी ये ग्रंथिया अपना काम पूरा नहीं करती या करीब-करीब बंद कर देती है, जिससे रक्तमें शर्कराकी मात्रा बिना उपयोग पड़ी रहती है जो पेशावके रास्ते ही निकलती है ।

मधुमेहकी दवा इंस्युलिन

आजकी एलोपैथी-शास्त्रकी मधुमेहकी सारी चिकित्साका आधार इंस्युलिन द्रवकी जानकारी है । इंस्युलिन होनेसे ही रक्तमें उपस्थित शर्कराका उपयोग हो सकता है । अतः जब इंस्युलिन रस नहीं निकलता तो बजाय इसके कि उसके न निकलनेके कारण दूर किये जायं । बाहरसे इंस्युलिन पहुंचाई जाती है । यह इंस्युलिन पशुओकी इंस्युलिन-प्रदायक ग्रंथियोसे ली जाती है और टिकिया या इंजेक्शनके रूपमें रोगियोको दी जाती है । इंस्युलिन लेनेपर रोग गया लगता है पर लेना बंद कर देनेपर रोग अपनी पुरानी या उससे भी गिरी हुई हालतपर आ जाता है । जिंदगी-भर रोग चलता है और साथ-साथ दवा भी । समझदार मरीजोंको तो

डाक्टर कह देते हैं कि मधुमेहका कोई स्थायी इलाज नहीं है, पर साधारण मरीन एक डाक्टरसे निराश होकर दूसरेका पल्ला पकड़ते रहते हैं और इंसुलिन एक या दूसरे रूप और नामसे लेते और ठगाते रहते हैं। इस ठगीका तो बबडर चलता है। बड़े-बड़े विज्ञापन निकलते हैं—“अद्भुत आविष्कार, मधुमेह जडसे नाश, दवा खाइए और सब कुछ खाइए, किसी परहेजकी जरूरत नहीं।” लोग फँसते हैं और जबतक पैसा रहता है दवा मंगाते और खाते रहते हैं। दवा बढ की और रोग आया—पहलेसे भी भयकर रूपमे।

रोगके लक्षण

मधुमेहका रोग बहुत धीरे-धीरे ही शुरू होता है, पर अक्सर मानसिक आघात लगनेपर यकायक जोरके साथ भी शुरू हो जाता है। हर हालतमे रोगकी चिकित्सा, रोग शुरू होते ही कराना अच्छा है, क्योंकि रोग जितना ही पुराना पड़ता जाता है उसका जाना दुष्कर होता जाता है।

इस रोगकी कई सीढिया हैं। पहले कुछ प्यास बढ जाती है, नाय-साथ मूत्रकी मात्रा भी। और कमजोरी मालूम होने लगती है। फिर भूख बहुत बढ जाती है, किसी तरह भी भोजनसे तृप्ति नहीं होती। आतांमें जलन पैदा हो जाती है, आखोंकी रोशनी कम होने लगती है, वजन घटने लगता है, त्वचा शुष्क और खुरदरी हो जाती है और खाज आने लगती है। अतमें फोडे होने लगते हैं और अंगुलिया सड़ने लगती हैं, मनुष्य निद्रित अचेतनताकी-सी अवस्थामे रहता है। पेगाब पीला, मीठी-मी गध लिये, गाढा और भारी होता है और उसमे चीनी एक अग्रसे लेकर कई प्रतिशततक रहती है, और कभी-कभी उसमें एसिटोन भी पाया जाता है।

यो आम तौरपर यह रोग तीससे साठ वर्षकी आयुके बीचमें होता है, पर इससे कम ज्यादा उम्रमें भी हो सकता है—बचपनमे भी। जवानीमे होनेपर यह अपनी पूरी भयकरताके साथ आता है और तेजीसे बढता है।

कइयोका, यह रोग होनपर भी, स्वास्थ्य ठीक दिखाई पड़ता है और कइयोको यह तीससे पचास वर्षतक चलता रहता है, तथा कई बार दवा करनेपर कुछ दिनोंके लिए अपने आप जाकर वापस आ जाता है ।

भोजन

ममभदार डाक्टर इस्थुलिनके प्रयोगके साथ भोजन-मुधारकी भी राय देते हैं । श्वेतसारसे शर्करा बनती है और फल और तरकारियोमे भी श्वेतसार और शर्करा कुछ-न-कुछ होती ही है । अत वे श्वेतसारकी जड़ रोटी, चावल, आलूके साथ-साथ सभी तरहके फल और अधिकतर तरकारिया भी वद कर देते हैं और प्रोटीनप्रधान खाद्य मांस, अडा, दाले व घीपर रहनेकी राय देते हैं । फल यह होता है कि पहले इससे चीनी आनेमे तो जरूर कमी प्रतीत होती है पर धीरे-धीरे रक्तकी अम्लता बढ़ जाती है जिससे श्लैष्मिक भिल्लियोमें जलन मालूम होने लगती है । फलतः जुकाम, ब्राकाइटिस, पाचनसंबंधी अनेक रोग अथवा एक्जिमा तथा जलपित्ती-सरीखे चर्मरोग इत्यादि होने लगते हैं । यदि अम्लता अधिकतर यूरिक एसिडके कारण बढी तो वदनमे जगह-जगह गठियाकी तरहकी सूजन पैदा हो जाती है । अम्लताका अर्थ है क्षारोके अभावमें रक्तमे अम्लताका अनुपात बढ़ जाना । ये अम्लकारक लवण फास्फोरस, क्लोरीन और सल्फरके आधिक्यसे और क्षारकारक लवण सोडियम, पोटैसियम, कैल्सियमकी कमीसे पैदा होते हैं । मांस मनुष्यका हो या पशु-का, अम्लप्रधान और रक्त क्षारप्रधान होता है, अतः रक्तमें क्षारकी प्रधानता बनाये रखना स्वास्थ्य बनाये रखने और विगड़े स्वास्थ्यको सुधारनेकी कुजी है । ऐसी दशामें मांस किसी प्रकार भी हितकर भोजन नहीं है । दाल, आटा, चावल, घी, चीनी भी अम्लकारक पदार्थ हैं । क्षारकारक खाद्य है केवल फल-तरकारियां और दूध-मठा । स्वास्थ्यकी दशामें हमारे भोजनमे अम्लकारक और क्षारकारक खाद्योका संतुलन

आवश्यक है, पर शरीरके रोगी हो जाने, रक्तमें अम्लताके बढ़ जानेपर— जो सभी रोगोंकी जड़ है—रक्तमें अम्लता और क्षारोका सतुलन स्थापित करनेके लिए कुछ दिन रोग जानेतक, भोजनमें क्षारप्रधान खाद्यकी अधिकता रखना आवश्यक है। फल-तरकारी छोड़ने और मास-दालोंपर रहनेकी डाक्टरोंकी राय किसी तरह भी हितकर नहीं कही जा सकती।

धी मधुमेहके रोगीके लिए अन्य दृष्टिसे भी हानिकारक है। इसकी अवि-
कता भोजनके पाचनमें कठिनाई पैदा करती है और इस कारण मूत्रके साथ एसिडोन भी आने लगता है। अतः मधुमेहके रोगीके भोजनमें क्षार-
कारक खाद्य—तरकारिया, फल और दूध भी होने चाहिए। चिकित्साके आरम्भमें पालक, बथुवा, चीलाई, कुल्फा, मरसा-जैसी सभी पत्तीदार भाजिया और लौकी, नेनुआ, परवल, तरोंई, करेले-सरीखी ज्वेतसार-
विहीन तरकारिया होनी चाहिए। फलोंमें मतरा, नींबू, चकोतरा, अनानास, मकोय, टमाटर-जैसे खट्टे फल ठीक हैं। जामुन विजपतया लाभदायक है। आलू, शलजम, चुकन्दर, घुइया, भिंजी, कुम्हड़ा आदि तरकारिया जिनमें अधिकतर या थोड़ी मात्रामें ज्वेतसार होता है और सेब, नासपाती, अगूर, केला, आम, अमरुद आदि जिनमें अधिकतर चीनी होती है, पेगावमें चीनी आना बढ़ होने या बहुत कम हो जानेपर ही प्रयोगमें लाने चाहिए।
शुरूमें दूध भी ठीक नहीं है। दूधमें भी दुग्ध-शर्करा और मक्खन होना है, अतः दूधके बजाय मठा, जिसमेंसे मक्खन निकाल दिया जाता है और दुग्धशर्करा एक उपयोगी खट्टाईमें परिणत हो जाती है, लेना श्रेयस्कर है। कोई कह सकता है, यह ठीक कि इन भोजनमें रक्तकी अम्लता दूर होगी और क्षारत्व बढ़ेगा, सम्भवतः इस भोजनके शुरूमें पेगावमें चीनी आना भी बढ़ हो सकता है, पर यह भोजन भी किन्तु दवासे कम है, इनने परहेजपर भी सभावना यही बनी रहेगी कि जब परहेज छोड़ा, रोटी, भात, दूध, मीठे फल खाये गये कि चीनी आई। पर इस तरहकी गंका निर्मूल है। हम पहले कह आये हैं कि मधुमेह पाचनमयवी रोग है और

जो भोजन बताया गया है वह इतना हल्का है कि पाचन क्रियाको उससे बहुत आराम मिलेगा, उसकी शक्ति बढ़ेगी और बची शक्तिसे वह अपनी गडबड़ी दूर करनेकी ओर अग्रसर होगी। शरीरमे अपनी सारी खामियोंको दूर कर लेने और अपनेको रोगोंसे मुक्त कर लेनेकी शक्ति है। पर इसके लिए उसे मौका दिया जाना चाहिए। यदि हम मर्जकी हालतमे उससे पूरा काम लेते रहेगे तो वह अपनेको दुरुस्त नहीं कर पायेगा। यदि यह क्षार-वर्द्धक एवं हल्का भोजन आरम्भ करनेके पहले एक छोटा-सा उपवास करके पाचन क्रियाको पूरा-पूरा आराम दिया जा सके तो विशेष लाभ होगा। रोग जितना पुराना और वादपर होगा उतनी ही अधिक जल्द उपवासकी होगी।

उपवास वह अस्त्र है जिसका प्रयोग करके मधुमेहके अनेक ऐसे रोगियोंने, जिन्होंने अपनेको मौतके मुहमें गया हुआ समझ लिया था, अपनेको बचाया है। उपवासहीसे पाचन-शक्तिको संपूर्ण आराम और शरीरको अपनी मरम्मत करनका पूरा मौका मिलता है। जब वह अपना मुधार कर लता है, पाचन क्रिया ठीक हो जाती है तो शरीरमें अपने आप स्वाभाविक रीतिसे इस्थुलिन बनने लगता है, भूख-प्यासका अस्वाभाविक जोर नहीं रह जाता, धीरे-धीरे रोगके सारे लक्षण चले जाते हैं और स्वास्थ्य लौट आता है। पर उपवास करना और इतना बड़ा उपवास करना कि एक ही उपवासमे रोग पूर्णतया जड़से चला जाय, न सबके लिए संभव ही है और न कल्याणकर ही। जिन्होंने जितनी अधिक इस्थुलिन या ओपधियां खाई हैं, उन्हे उतना ही संभ्रमकर उपवास करना चाहिए। उपवास-कालमे, शरीर रोग निकालनेके साथ-साथ जब खाई हुई दवाइया—विष—भी निकालने लगता है तो अनेकोका उपवास बहुत कष्टकर हो जाता है। अतः अपने आप घरपर रहकर चिकित्सा करनेवालोको शुरूमे एक बारमे तीन दिनसे अधिकका उपवास नहीं करना चाहिए। उपवास-कालमे सुविधानुसार संतरे या किसी खट्टे फलका रस पानीमें मिलाकर या सादा

ही पानी पीते रहना चाहिए। पानी दो-ढाई सेर अवश्य पिया जाय। और रोज एनिमा लेकर पेट भी जरूर साफ कर लिया जाय। एनिमा उपवासका बहुत ही आवश्यक अंग है। यही नहीं, पेटमें गरमी बनी रहनेसे उपवास चलना भी कठिन हो जाता है। एनिमासे डरनेकी जरूरत नहीं है। उपवासके उपरांत भी कब्ज रहनेपर वेखटके इसका उपयोग करना चाहिए।

चौथे दिन तीन बार पाव-पावभरकी मात्रामें तरकारियोंका सूप या किसी खट्टे फलका रस लिया जाय। सूपमें नमक न मिलाकर स्वादके लिए केवल नींबूका रस डाल लिया जा सकता है। मधुमेहके रोगीके लिए नमक अच्छी चीज नहीं है। उसे नित्य चार आनेभरसे अधिक नमक नहीं लेना चाहिए। पाचवे दिनसे मठा लिया जाय। मठा दिनमें डेढ़-डेढ़ पावकी मात्रामें तीन बार लिया जा सकता है। छठे दिन दोपहर और शामको मठेके साथ कुछ उबली हुई तरकारिया और शाक^१ लिया जा सकता है^१। मठेकी मात्रा भी धीरे-धीरे बढ़ाकर एक बारमें आव सेरतक की जा सकती है। भूख अधिक हो तो आहारोके बीचमें दो-तीन बार और मठा लिया जा सकता है। इस क्रमपर तीन-चार सप्ताह रहनेके बाद दोपहरको मठेके बदले चोकरदार आटेकी थोड़ी रोटीके साथ तरकारिया और साग लें, तथा प्रातःकाल व संध्याका आहार पूर्ववत् चलना चाहिए। यह क्रम भी दो-तीन सप्ताह चलाना चाहिए। आशा है छ-सात सप्ताहके

^१मठेके साथ शाक-तरकारियोंके बदले एक वक्त या इच्छा हो तो दोनों वक्त फल भी लिये जा सकते हैं, उतना ही लाभ होगा। तरकारियोंकी अपेक्षा महंगे होनेके कारण हमने फलोंपर विशेष जोर नहीं दिया है। पर यदि जामुनका बीसम हो तो प्रत्येक रोगीको अवश्य ही सवरे मठेके बदले जामुन खाना या उसका पाव-डेढ़ पाव रस पीना चाहिए। यह सस्ता फल है और मधुमेहके रोगीके लिए विशेष उपयोगी है।

इस प्रकारके क्रमसे अधिकतर रोगियोका रोग चला जायगा । फल-तर-कारिया चुननेकी सुविधाके लिए हम यहा उनमें श्वेतसारकी मात्राके अनुसार तालिका दे रहे हैं । ज्यो-ज्यो रोग कम होता जाय त्यो-त्यो अधिक श्वेतसारवाले खाद्य लिये जा सकते हैं ।

१% से ५% श्वेतसारवाले खाद्य

हर तरहके शाक और पत्तीदार भाजिया, पातगोभी, फूलगोभी, खीरा, ककड़ी, लौकी, करेला, लटूस, मूली, टमाटर, चकोतरा, जामुन, नींबू, सर्वती, ऋतुके आरम्भका सतरा, मठा ।

५% से १०% श्वेतसारवाले खाद्य

चुकंदर, गाजर, नेनुआ, तरौई, परवल, प्याज, भिंडी, लोभिया, सतरा, नारंगी, शलजम, अनानास, रसभरी, खरबूजा, तरबूज ।

१०% से १५% श्वेतसारवाले खाद्य

अमरुद, सेव, नासपाती, अगूर, हरा मटर, हरा चना ।

१५% से २०% श्वेतसारवाले खाद्य

केला, चना, आलू, ताजे अजीर, कुम्हड़ा ।

ऊपर बताये उपवास व भोजनके क्रमसे पूरा लाभ न होनेपर उपवाससे आरम्भ करके इस क्रमको एक बार फिर दुहराना चाहिए । इस बार तीनके बदले चार या पांच दिनका उपवास करके फिर मठा, तरकारी और फलपर भी तीनके बदले चार-पांच सप्ताह रहना चाहिए । पेशाबसे चीनी आना तो तीन-चार दिनके ही उपवासमें बंद हो जाता है या बहुत कम रह जाता है, पर लाभ स्थायी होनेके लिए आगेके क्रमकी जरूरत पड़ती है । मठा और तरकारी लेते समय भी प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास

करते रहना लाभदायक है। इससे विशेष लाभ होगा। बहुत कम रोगी ऐसे मिलेंगे जिन्हें इतनेपर भी पूरा लाभ न हो। ऐसे रोगियोंको दो-तीन सप्ताहके एक उपवासकी जरूरत होगी, जो किसी उपवासके जानकारी देख-रेखमें ही करना चाहिए। उसकी सुविधा न होनेपर तीन-चार दिनके उपवासके बाद मठा न शुरू करके फल-तरकारियोंपर तीन-चार सप्ताह रहनेसे उपवासका लाभ प्राप्त किया जा सकता है। महीनेभरके फलाहारसे वजन काफी घट जाता है, जो मठेका कल्प करके पूरा किया जा सकता है।

मठेके कल्पकी साधारण विधि यह है कि मठा धीरे-धीरे बढ़ाकर सवेरे सात वजेसे शामके सात वजेतक आध-आध घंटेपर पाव-पावभरकी मात्रामें चार-पाच सप्ताहतक पीना चाहिए और फिर धीरे-धीरे एक सप्ताहमें साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए।

जड़ी-बूटी

आयुर्वेदमें जहा ऐसी अनेक जड़ी-बूटियोंका वर्णन है कि जो शरीरका शोधन न कर रोगको केवल दवाती हैं वहा उन जड़ी-बूटियोंकी चर्चा भी मिलती है जो पेटभर खार्ड जानेपर भी कोई नुकसान नहीं पहुंचाती, जो दवाके साथ-साथ भोजनका भी काम कर सकती हैं। पर उनके वर्णनमें ऐसी अति रजना की गई है कि रोगी उन गलतियोंको सुधारनेके बजाय, कि जिनसे रोगकी उत्पत्ति हुई है, जड़ी-बूटियोंके गुणपर ही पूर्णतया निर्भर करने लगता है। ऐसी ही एक अतिशयोक्तिपूर्ण कहानी "वर्मा मेडिकल टाइम्स"में छपी थी। कहानीके लेखक डाक्टर लाजपतरायने लिखा था कि उनकी एक सवधी स्त्रीको चार वर्षसे मधुमेह था, जिसकी वे कई नई-पुरानी दवाएँ करके हार चुके थे। उक्त स्त्रीपर उनके एक मित्रने जामुनकी पत्ती आजमानेकी राय दी। उन्होंने लिखा है. "मैंने रोगिणीको चार पत्ती सुबह और चार पत्ती शामको खिलाना शुरू किया, तीसरे दिन

उसके मूत्रकी परीक्षा होनेपर यह जानकर आश्चर्य हुआ कि चीनी जो चार प्रतिगत आया करती थी, विलकुल न थी।" मेरे एक वैद्य मित्रने जिन्होंने मेरे साथ ही यह कहानी पढी थी, अनेक बार मधुमेहमें जामुनकी पत्तीकी आजमाइश की पर उन्हें डाक्टर लाजपतरायका-सा आश्चर्य देखनेको न मिला। फिर भी, जामुनकी पत्ती अथवा वेल आदिकी पत्तियां मधुमेह क्या किसी भी जीर्ण रोगमें अपने लवणोंके कारण उपयोगी हो सकती हैं। मधुमेहके रोगी भी इनमेंसे किसी एक पत्तीका तोला दो तोला रस सवेरे एक बार ले सकते हैं। लाभ ही होगा।

अन्य प्रयोग

भोजन व उपवासके साथ जीवन-शक्तिको बढ़ाने, शरीरकी शोधक शक्तिको सहारा देनेके लिए धूप, हवा, पानी आदि अन्य प्राकृतिक साधनोंका सहारा भी लेना चाहिए।

रोगीको दिन-रात साफ हवामें रहना चाहिए। यदि दिनमें घनी धुंधमें रहना ही पड़े तो रातको अवश्य ही किसी खुली जगहमें सोना चाहिए। यदि कमरेमें सोना पड़े तो कमरेकी सभी खिड़किया खुली रखें। शुद्ध वायुमें ओषधकी मात्रा अधिक होती है जो रक्तको शुद्ध करती है। दिनमें दो-तीन बार पाच-सात मिनटतक गहरी साँसें भी ली जाय अर्थात् शुद्ध वायु धीरे-धीरे फेफड़ोंमें भरकर उसे धीरे-धीरे निकालना चाहिए।

धूप लेना सबके लिए लाभदायक है, पर मधुमेहके रोगीको इसका उपयोग कम करना चाहिए। तेज धूपमें मधुमेहके रोगीको चक्कर-सा आने लगता है। अतः धूपका अपने ऊपर प्रभाव समझकर थोड़े या अधिक समयतक उसे लेना चाहिए। जाड़ेमें प्रतिदिन और गरमीमें भी सप्ताहमें दो-तीन बार प्रातःकालिक धूपमें रहना हर हालतमें लाभकर है। यदि प्रातःकालिक धूपमें रहनेपर भी सुस्ती मालूम हो तो धूपमें रहते समय

सिरपर ठंडे पानीसे भीगा हुआ तौलिया रखना चाहिए और धूपके बाद सारे शरीरको गीले तौलिएसे पोछ लेना या ठंडे पानीसे नहा डालना चाहिए।

कसरत आवश्यक है। इससे रक्तमें स्थित शर्करा तेजीसे जलती है। शरीर उसका उपयोग कर सकता है। रक्तकी गति बढनेसे पसीनेके द्वारा शरीरकी गदगी निकल जाती है। टहलना रोगीके लिए सबसे अच्छी कसरत है। शक्तिके अनुसार एकसे तीन मीलतक नित्य सवेरे-शाम गहरी सास लेते हुए टहलना चाहिए। इसके साथ मासपेशियोपर जोर डालनेवाली कुछ ऐसी कसरते भी करनी चाहिए जिनसे अग-प्रत्यगकी पूरी कसरत हो जाय।

यद्यपि मधुमेहके रोगीको पेशाब बहुत आता है तथापि उसे पानी पीना कम नहीं करना चाहिए। ज्यादा पानी पीनेसे चीनी पेशाबमें घुलती रहेगी और वह निकलते समय मूत्र-मार्गको नुकसान नहीं पहुंचावेगी।

अशक्त तथा उपवास-कालमें, जिन्हे सुविधा हो सारे बदनकी मालिश कराकर कसरतका लाभ प्राप्त कर सकते हैं। आसनोमें पश्चिमोत्तान आसन मधुमेहके रोगियोंके लिए विशेष उपयोगी सिद्ध हुआ है। पश्चिमोत्तान आसनके साथ सर्वांग आसन, मत्स्यासन, भुजगासन और शलभासन भी किये जा सकते हैं। इन आसनोको किसी जानकारसे सीखा जा सके तो अच्छा है। अन्यथा किसी भी आसनसबधी अच्छी पुस्तकसे मदद ली जा सकती है। इन पांचो आसनोमें दस-पंद्रह मिनटसे अधिक समय नहीं लगाना चाहिए। शुरुमें पाच-सात मिनट ही काफी होंगे।

मधुमेहके रोगीको बड़ी शिकायत सुस्तीकी रहती है। इसके लिए उन्हें स्नानके लिए गरम ठंडे पानीका प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए पहले शरीर-तापसे दो-तीन डिग्री अधिक गरम पानीसे स्नान किया जाय। और फिर तुरत ठंडे पानीसे मल-मलकर नहाया जाय। यह स्नान नित्य एक या दो बार अवश्य करना चाहिए। जाडोंमें तो यह स्नान बहुत सुखकर प्रतीत होता ही है। गरमीमें भी यह कम आरामदेहे नहीं होता।

रातको यदि नीद न आती हो तो सोने जानेके पहले इस रीतिसे स्नान कर लिया जाय तो अवश्य ही प्रगाढ निद्रा आती है ।

मधुमेहके रोगीके लिए कटि-स्नान और मेहन-स्नान लेना भी अच्छा है । एक सप्ताह कटि-स्नान लेनेके बाद सुबह-गाम मेहन-स्नान लेकर टहलना चाहिए ।

अन्य साथी रोग

मधुमेहके रोगीको अक्सर “साइटिका” (नाड़ी-सवधी दर्द) हो जाता है, और कभी-कभी ऐसे फोड़े-फुसी हो जाते हैं, जो अच्छे होनेका नाम ही नहीं लेते । उनके लिए कोई अन्य उपचार करनेकी जरूरत नहीं है । उपर्युक्त रीतिसे मधुमेहका उपचार करनेपर इस रोगके साथ-साथ ये सभी रोग स्वयं चले जायगे ।

मधुमेहको साधारणतया अग्रेजीमें लोग डाइविटीज कहते हैं, पर इसके दो प्रकार हैं, (१) डाइविटीज मेलिटस (मधुमेह) और (२) डाइविटीज इन्सिपिडस (बहुमूत्र) । बहुमूत्र रोगमें पेशाब साधारणसे अधिक और बिलकुल साफ तथा हल्का आता है । यह नाड़ीसवधी रोग है । उसे मधुमेहके अतर्गत नहीं समझना चाहिए । बहुमूत्र रोगकी चिकित्सा वही है जो नाड़ी-विकारकी—वह आगे बताई जायगी ।

उकवत (एक्जिमा)

श्रीमदनलालजी जब अपने रोगोकी कहानी कह चुके तो मैंने उनके उकवत (एक्जिमा)की ओर इशारा करके कहा—“इसे क्यों पाले हुए हैं ? इसपर कोई मरहम लगा लेते, अच्छा हो जाता ।” मदनलालजी जैसे इस सवालके लिए तैयार ही बैठे थे । छूटते ही बोले, “मरहम क्या लगाता, यदि किसीको मरहमने लाभ दिया हो तब तो लगाऊ । आजसे दस वर्ष पहले मैं बंबईमें दलालीका काम करता था और मुझे लखपतियों-करोड़पतियोंके यहां बराबर जाना पड़ता था । उनमेंसे कितनोको ही एक्जिमा था । आपने अभी जो मुझसे प्रश्न किया है ठीक वही प्रश्न मैं भी उनसे करता था । उनमेंसे अधिकांशका यही जवाब होता कि अमुक-अमुक चर्म-विशेषज्ञोकी दवा तो महीनो खा-लगा चुका हूं, रुपये दो-चार-दस हजार भी लगें तो कोई बात नहीं, तुम्ही कोई ऐसा उपाय बताओ कि यह रोग जाय । उनका यह जवाब सुनकर एवं उनके मुखकी कष्ट मुद्रा देखकर मैं चुप रह जाता । समझ जाता कि जब रुपये खर्चने-वालोका यह रोग नहीं जा रहा है तो मुझ कौड़ीवालेका यह रोग कैसे जायगा ? और मैं इस रोगको दवाके जरिये अच्छा करनेका दावा करने-वालोंके जालसे सदा बचता रहा ।”

पाठक ! यह बात नहीं है कि दवासे किसीका उकवत अच्छा नहीं होता । होता है पर कुछ समयके लिए । महीने दो महीने अथवा साल दो सालपर वह फिर मुह दिखाता है और फिर किसी दवाका दवाव पाकर अदर चला जाता है—फिर आनेके लिए ।

विषयपर और आगे बढ़ें इसके पहले आपको उकवतसे परिचित

करा देना, उसके लक्षण बता देना जरूरी है। आप जानते भी हो तो भी लक्षण दुहरा देनेमें कोई हर्ज नहीं है। आयुर्वेदने उकवतको कुष्ठके अंतर्गत माना है, पर इससे धवरानेकी जरूरत नहीं है, क्योंकि आयुर्वेदमें त्वचाके और भी अनेक छोटे-छोटे रोग इसी श्रेणीमें रखे गये हैं। उकवत अधिकतर कानोके पास, गरदनपर तथा अंगुलियोंमें होता है पर यह शरीरके किसी भी अंगमें, अनेक अंगोंमें मूंगकी दाल जितने आकारसे लेकर इंचो जगह घेर सकता है। उकवतमें त्वचा जरा लाल-सी रह सकती है, कड़ी रूखड़ी काली हो सकती है एवं सूज जा सकती है। रोगकी उग्रतामें रोगके स्थानपर जलन एवं खाज हो जाती है। कभी-कभी वहासे कुछ द्रव भी सरने लगता है अन्यथा उकवत सूखा ही होता है, चमड़ी छिलती रहती है और पत उघड़-उघड़कर गिरती रहती है।

प्रकृतिद्वारा प्रदत्त हमारे शरीरके मल-निष्कासनके जो मार्ग हैं—मल-मार्ग, मूत्र-मार्ग, श्वास-मार्ग एवं त्वचा—उनमें त्वचा मुख्य है। यह पसीनेद्वारा शरीरकी गंदगी दूर करनेमें हर समय लगी रहती है। गरमीके दिनोमें इसका कार्य अधिक तीव्र हो जाता है पर जाड़ेके दिनोमें भी रुका नहीं रहता। जिसकी त्वचाको आवश्यकतासे अधिक काम नहीं करना पड़ता उसकी त्वचा स्वच्छ, चिकनी एवं ओजपूर्ण रहती है। कई चिकित्सकोको तो त्वचाका इतना अच्छा ज्ञान होता है कि उसे देखकर वे शरीरके अंदरकी हालतका पता लगा लेते हैं। ससारप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक फादर क्नाइफके पास जब कोई रोगी आता तो वे केवल उसकी त्वचाको देखकर रोगका निदान करते थे। कह देते कि 'बेटे! खुदाके दिये कोटसे तुमने बहुत काम लिया है, तुम्हारा रोग जानेमें कुछ अधिक दिन लगेंगे।' अथवा वे त्वचा देखकर समझ जाते कि अमुक रोगी शीघ्र स्वस्थ होगा। वस्तुतः कई बार हम अन्य मल-मार्गोंका कार्य भी त्वचासे लेते हैं। यही कारण है कि कइयोंके पसीनेसे बहुत बुरी और कभी-कभी पेशाब-की-सी बू आती है।

सचमुच यदि अन्य मलमार्गोंसे ठीक काम लिया जाय अर्थात् यदि पेट ठीक साफ होता रहे, पानी उचित मात्रामें पिया जाय कि पेशाब साफ आता रहे, घटे दो घटे शुद्ध वायुमें टहलकर यदि फेफड़ोको ठीक काम करनेकी सुविधा दी जाय तो त्वचाका काम हलका हो जाय और पसीनेकी वदबू चली जाय एव त्वचापर कोई रोग न हो ।

शरीरमें इकट्ठी अतिरिक्त गदगीको जब त्वचा पसीनेद्वारा नहीं निकाल पाती तो इसपर अनेक रोग होते हैं । त्वचाद्वारा निकलता हुआ विष त्वचापर जलन, ददोरे, दाद, सेंहुआ, मुहासे, खाज, उकवत आदि अनेक रोग पैदा करता है जिनमें उकवत तभी पैदा होता है जब शरीरमें गदगी पुरानी होती है । एव उसकी जड़ गहरी होती है । रोगकी जड़ गहरी तो रोग गहरा, अतः गहराईसे बैठा हुआ उकवत कठिनाईसे ही जाता है और केवल भरहमद्वारा उकवत अच्छा करनेकी कोशिश करनेवाले सज्जन पेड़को खतम करनेके लिए पेड़की जड़को छोड़कर पेड़के पत्ते काटने-वालेकी तरह उपहासास्पद बनते हैं । और यदि वे उकवतको ऊपरसे बढ़ करने, शरीरकी गदगीको निकालनेसे रोकनेमें सफल भी हो जाते हैं तो शरीर अपनी गदगी निकालनेका यह मार्ग छोड़कर दूसरा मार्ग पकड़ता है और शरीरके अपनी गदगी निकालनेकी इस नयी रीतिका नाम फिर कोई दूसरा ही रोग पड़ता है । फिर इस दूसरे रोगकी चिकित्सा होती है और उसको दवा देनेके बाद वही गदगी किसी तीसरे रोगके रूपमें प्रस्फुटित होती है ।

अतः उकवतसे मुक्ति पाने अथवा किसी भी रोगसे मुक्ति पानेका उपाय है शरीरकी सफाई—रक्तकी सफाई । यदि रक्तकी गदगी निकाल दी जाय तो कोई भी रोग क्यों न हो, वह कितना ही जीर्ण क्यों न हो जरूर जायगा और यदि रक्त शुद्ध रखा जाय तो फिर किसी भी रोगके होनेका डर नहीं रहेगा । यहां मैं रक्तको साफ रखनेकी नहीं, रक्त साफ करनेकी विधि बताऊंगा और आप दोनोंकी विधि जान जायगे ।

रक्तशुद्धिके लिए आवश्यक है कि हमारे मलमार्ग ठीक काम करें। तब हम अपने शरीरमें नित्य पैदा होनेवाली गंदगी निकाल सकेंगे पर पुरानी गंदगी निकालनेके लिए हमें इन मार्गोंको उचित सहारा देना होगा। उचित सहारेका मतलब यह है कि हम अधिक-से-अधिक शुद्ध वायुमें रहे। जिनके सारे शरीरपर उकवत हो रहा है अथवा शरीरपर बड़े-बड़े चकत्ते पड़ गये हैं अथवा जिनका उकवत बह-बहकर उन्हें कष्ट दे रहा है उन्हें तो कुछ दिनके लिए शहरकी दूषित गद्दी नालियों एवं घुएकी बंदबू-भरी हवासे दूर शहरके बाहर अथवा किसी साफ-सुथरे गावमें रहना चाहिए एवं कपड़ोंका उपयोग कम-से-कम करना चाहिए। यदि कपड़े पहने जायं तो जाड़ेके बचावके लिए ही। मोजे, कोट, पैट, नेकटाईकी अघेरी कोठरीमें अपनेको बंद करके उकवतसे मुक्ति पानेकी उम्मीद करना व्यर्थ है।

पानी ढाई-तीन सेर रोज जरूर पीना चाहिए कि पेशाब साफ होता रहे और पानीका उपयोग शरीरको साफ करनेके लिए भी खुलकर करना चाहिए। गरमीमें दिनमें दो-तीन बार नहाना चाहिए और नहानेके पहले खुले हाथसे रगड़-रगड़कर शरीरको खूब गरम कर लेना चाहिए और नहानेके बाद शरीरको तैलियेसे न पोछकर शरीरका पानी स्वयं सूखने देना चाहिए। जाड़ेके दिनोमें साधारण स्नानके अलावा सूर्योदयके पहले ही शौचादिसे निवृत्त होकर शरीरके एक-एक अंगको खूब ठंडे पानीसे धोना चाहिए। इसके लिए पहले एक पैरको थोड़े पानीसे धोकर फिर उसे इतना रगड़ना चाहिए कि पानी बिल्कुल सूख जाय, फिर दूसरा पैर इसी तरह साफ करना चाहिए, फिर दोनों हाथ तब पेट और छाती, फिर पीठ। पीठके लिए तैलियेका उपयोग हो सकता है। अंतमें सिर-मुहको पानीसे धोकर सिरको तैलियेसे पोछकर एवं मुहको हाथोसे रगड़कर पानी सुखा लेना चाहिए। केवल इस एक विधिके प्रयोगसे मुहासे, सेहूँआ एवं खाज चली जायगी। एक्जिमाके रोगी शरीरपर जहां एक्जिमा हो उसे रगड़नेसे बचावें।

नदी-तालावके निकट रहनेवालोको स्नानकी एक बढ़िया विधि बताई जा सकती है। वह यह है कि घूप निकलनेपर तालावमें खूब नहाकर बाहर रेतपर जाकर लेटना या टहलना चाहिए और शरीरपरका पानी सूखने एव उसपर घूप लगाने देनी चाहिए। वदन गरम हो जानेपर फिर कुछ देर स्नान करना चाहिए और फिर घूप लेनी चाहिए। इस प्रकार तीन-चार बार जल-स्नान एव घूप-स्नान किया जाय। यह स्नान रोज नहीं तो सप्ताहमें दो-तीन बार भी किया जा सके तो लाभ बहुत शीघ्र हो।

जब कभी उकवतमें जलन हो उसपर नारियलका तेल लगाना चाहिए। इससे त्वचा मुलायम रहेगी।

पेट हमेशा साफ रहना चाहिए। इसके लिए अधिक फल एवं तरकारियोंका प्रयोग करना चाहिए। इसपर भी यदि काम न चले तो एनिमाका प्रयोग करना चाहिए। कुछ दिनके एनिमाके प्रयोगसे जब पुराना मल साफ हो जायगा तो आतें स्वयं काम करने लगेंगी। इस बीच आतोंको सवल बनानेके लिए कोई कसरत करनी चाहिए। टहलना आतोंको सवल बनानेवाली बढ़िया कसरत है। इससे आते सवल होनेके साथ-साथ भीतरी सभी अंगोंकी हलकी-हलकी एव बढ़िया कसरत होती है। उकवतके रोगीको अपनी शक्तिके अनुसार चारसे आठ मीलतक घटेमें चार मीलकी रफ्तारसे नित्य अवश्य टहलना चाहिए।

हमारा रक्त क्षार-प्रधान है। उसमें अम्लताका भाग अति न्यून है। यदि हमारा भोजन क्षार-प्रधान रहे तो रक्तका यह सतुलन बना रहे एवं इसमें अम्लता बढ़नेकी—उसके गढ़े होनेकी नौबत ही न आवे। सभी तरहकी तरकारियां, सभी फल एव ताजा कच्चा दूध क्षारकारक है। हरी पत्तीदार भाजियां एव ठोसके बजाय रसीले फल अधिक क्षारमय हैं। सभी अन्न, चीनी, घी, तेल उवाला दूध एव दूधसे बने पदार्थ अम्लकारक हैं। सभी मसाले एव नमक प्रदाहकारक हैं। इनका उपयोग होनेपर इनका कुछ भाग त्वचाद्वारा निकलता है जिससे इनके निकलते

समय त्वचामें जलन उत्पन्न होती है एव उकवतमें खाज चलती एव बढ़ती है, अतः मसाला सर्वथा त्याज्य है। प्याज, अदरक, लहसुन, मूली-सी भी तेज चीजका उपयोग इसी कारण उकवतके रोगीको नहीं करना चाहिए।

उकवतके रोगीको पहले कुछ दिन केवल क्षारकारक खाद्यो अर्थात् फल-तरकारियोपर ही रहना चाहिए। तीनसे सात दिनतक रोगी केवल फल-तरकारिया ले। दिनमें केवल तीन बार खाय एवं एक बारमें केवल एक ही चीज खाई जाय। इस विधिसे अधिक खानेकी बुरी आदतसे बचा जा सकेगा एव जो खाया जायगा वह आसानीसे पचेगा। फल-तरकारियोके बाद फल-दूधपर रहा जाय। तभी दूध लिया जाय जब दूध शुद्ध मिलनेकी आशा हो अन्यथा सवेरे फल एव दोपहर-शामको चोकरसहित आटेकी रोटी एव बिना नमककी उवली हुई तरकारिया ली जायं। पाठकोको बिना नमककी तरकारियां और रोटी खानेकी बात कुछ कठिन-सी प्रतीत होगी पर फलाहार एवं एनिमाके बाद जब पेट साफ हो जाता है, भूख जग जाती है एव जिह्वाकी मैल छट जाती है तो यही भोजन अपने स्वाभाविक रूपमें बहुत प्रिय एवं तृप्तिकारक प्रतीत होता है। आगे चलकर दोपहर एव शामको दो-दो तोले शुद्ध नारियलका तेल अथवा चार-चार तोले सूखे नारियलकी गिरी ली जा सकती है। घीके मुकाबलेमें नारियलक. तेल इसलिए अच्छा है कि वह क्षारकारक है एवं जमाए तेलकी कृपासे घी मिलना असंभव भी हो गया है।

रोटी, सब्जी, नारियल एव फलपर हफ्तों क्या महीनों रहा जा सकता है। कई लोग तो स्वयं इस भोजनको छोड़ना नहीं चाहेंगे। आगे इस भोजनमें दूध-दही जोड़कर इसे सतुलित बनाया जा सकता है। जिन्हे दूध-दहीकी सुविधा नहीं है वे थोड़ी दाल ले सकते हैं अथवा अच्छा हो कि वे कुछ मेवे लें।

उकवतमें गाजर एवं खरबूजेका कल्प विशेष काम करता है। इसके लिए गाजर अथवा खरबूजा दिनमें तीन-चार बार खाना चाहिए और नित्य

एनिमा लेकर पेट साफ करते रहना चाहिए। एक डेढ़ सप्ताह बाद केवल तीन या दो बार ही गाजर अथवा खरबूजा लिया जाय और उसके साथ पाव-पावभर गायका दूध। धीरे-धीरे बढ़ाकर दूधकी मात्रा एक पावसे आध सेरतक की जा सकती है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको गरम। दूध और गाजर अथवा खरबूजेका प्रयोग कई दिनो-तक चल सकता है, कोई हानि नहीं है। रोग जानेपर एव जब इच्छा हो दोपहरको फल-दूधके बदले रोटी-सब्जी ली जा सकती है एवं धीरे-धीरे साधारण सतुलित भोजनपर आया जा सकता है। खरबूजेके साथ दूधके प्रयोगपर कई लोगोको आपत्ति हो सकती है। मैं कितने ही रोगियोको खरबूजेके साथ दूधका प्रयोग करानेसे प्राप्त अनुभवके आधारपर कह सकता हूँ कि इस प्रयोगसे सिवाय लाभके किसीको भी किसी प्रकारकी हानि होनेकी कोई सभावना नहीं है।

जल-स्नानके साथ-साथ धूपका प्रयोग बतलाया गया है। जो यह स्नान न लेते हो अथवा जो लेते हो वे भी धूपका प्रयोग नित्य करे। सूर्य सभी जीवोका प्राणदाता है एव वह शरीरसे गदगी निकालनेमें भी मदद करता है। धूपसे पूरा फायदा उठानेके लिए नित्य पंद्रह-बीस मिनट या आध घंटा प्रातः कालकी धूपमें रहना चाहिए एव सप्ताहमें एक-दो बार दिनके ग्यारह बजेसे तीन बजेके अंदर धूपमें आध घंटेके करीब नंगे बदन रहना चाहिए कि शरीरसे पसीना बह चले। इस समय सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए एव बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए। पसीना बह चलनेपर ठंडे पानीसे खूब अच्छी तरह नहाना चाहिए। इस नहानेके बाद एक विशेष ताजगी एव स्वच्छताका अनुभव होता है एव दिमागसे उलझाव दूर होनेका। इसे कोई भी साधारण स्वस्थ आदमी भी करके देख सकता है।

उकवतमें मिट्टीका प्रयोग बहुत लाभकर साबित हुआ है। जिनको किसी खास जगह या एक दो जगह उकवत हो वे कोई भी साफ-स्वच्छ

मिट्टी ठंडे पानीमें भिगोकर एव लप्सी-सी गीली बत्ताकर रोगके स्थानपर किसी कपड़ेकी सहायतासे बांध दें। यह पट्टी एक घंटेतक उकवतपर रह सकती है और दिनमें तीन-चार बार बांधी जा सकती है। रातको सोते समय बांधी जाय तो घंटो अथवा रातभर बंधी रह सकती है। जिनके सारे शरीरपर या जगह-जगह उकवत हो वे मिट्टीको खूब गीली करके सारे शरीरपर लगावे तथा धूपमें रहकर सुखा लें और मिट्टी सूख जानेके बाद अच्छी तरह स्नानकर गरीर साफ कर लें। मिट्टी रोगके जहरको खींचती तथा जलन और खाजको तुरन्त दूर करती है।

यह साधारण-सा चिकित्सा-क्रम है और सस्ता भी, जिसपर चलकर कोई भी अपनेको उकवतसे मुक्त कर सकता है। सस्ता पैसेके हिसाबसे है पर मानसिक बल और दृढताकी तो जरूरत है ही, जिसके न होनेकी शिकायत गरीब-अमीर किसीको न होनी चाहिए।

पर कुछ लोगोका उकवत इतना गहरा होता है, उसका विष इतना जड़ जमाए होता है कि इस चिकित्सा-क्रममें महीनों लगे रहनेपर ही वह जाता है। इस समयको कम करनेका, बहुत कम करनेका साधन है उपवास। ऊपर बताये चिकित्सा-क्रमके साथ-साथ यदि प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास केवल जल पीकर किया जाय तो यह समय कम हो सकता है पर और शीघ्र लाभके लिए एकसे तीन सप्ताहके उपवासकी जरूरत हो सकती है। प्रायः इस लंबे उपवास-कालमें ही उकवत चला जाता है और जिनका उकवत कष्टकर होता है वे तो उपवासकी ओर विशेष आकृष्ट होते हैं। उपवास आरंभ करते ही उकवतकी खाज और जलनका जाना शुरू हो जाता है; पर लंबा उपवास किसी उपवासके विशेषज्ञकी देख-रेखमें ही करना चाहिए। उपवास-कालमें उपवासके अनेक खतरे पैदा होते हैं अतः वह जानकारके सामने ही होना चाहिए। तीन दिनका उपवास कहीं भी किया जा सकता है और तीन दिनका उपवास उकवतका तीव्र कष्ट कम करनेके लिए काफी है।

उकवत अग्निमाद्य, गठिया, मधुमेहके उपसर्गरूपमें भी होना है।
 ऐसी दशामें उकवत इन रोगोंके जानेके बाद ही पूरे तीरसे जाता है।
 जिन वच्चोको माका दूध कम मिलना है और जिन्हे दोतलका अथवा
 अस्वच्छ दूध पिलाया जाता है उन्हें भी अक्सर उकवत हो जाता है।
 * ऐसे वच्चोको दूधकी मात्रा कम करने तथा साथमें कुछ फलका रस
 अथवा फल खिलानेसे उनका उकवत आसानीसे चला जाता है।

×

×

×

श्रीमदनलालजीकी अधूरी कहानी पूरी सुननेको बहुतसे पाठक
 उत्सुक होंगे। मदनलालजीको मदज्वर, पुराना आव तथा उकवत भी था।
 इन रोगोंने उनके शरीरको बहुत क्षीण बना दिया था जिससे उनका वजन
 घटकर केवल एक मन दो सेर रह गया था। पहले दो रोगोंके लिए
 उन्होंने एक सप्ताहके उपवासके बाद एक डेढ़ महीनेका मठका कल्प किया।
 पर प्राकृतिक चिकित्सामें तो माना जाता है कि सभी रोग एक हैं और उन
 सबकी चिकित्सा भी एक है अतः इन रोगोंके जानेके साथ-साथ उनका
 उकवत भी चला गया और उनका वजन, जो एक मन दो सेर था
 बढ़कर एक मन बाईस सेर हो गया।

गठिया

शरीरमें पोषण पहुंचानेका एक ही द्वार है मुख, लेकिन शरीरके उपयोगके बाद भोजनके वचे भाग और शरीरयंत्रके परिचालनसे जो कचरा उत्पन्न होता है उसे निकालनेके लिए चार द्वार हैं, मल, मूत्र, त्वचा एवं नासिका—जिसके द्वारा शुद्ध वायु अंदर जाती है और रक्तकी गंदगी लेकर बाहर आती है। जब ये मार्ग शरीरकी पूरी-पूरी सफाई नहीं कर पाते तो रक्त धीरे-धीरे बची हुई गंदगीमें लद जाता है। रक्तकी शुद्धता-पर ही जीवन निर्भर है, अतः हमारी जीवन-रक्षाके हेतु दयालु प्रकृति इस गंदगीको जुकाम, अतिसार, ज्वर आदि नवीन रोग पैदा करके तेजीसे निकालनेकी कोशिश करती है, पर मनुष्य प्रकृतिके इस सत् प्रयासको न समझकर शरीरसे निकलती गंदगीको दवा आदिका प्रयोग कर बहुधा रोकनेकी कोशिश करता है और प्रायः सफल भी होता है। तब प्रकृति यथासंभव हमें जीवित रखनेके लिए उस गंदगीको शरीरके दुर्बल अंगोंमें इकट्ठा कर देती है। इस प्रकार तीव्र रोगोंको दवाकर हम जीर्णरोगोंके चंगुलमें फँसते हैं। यहाँ गंदगी जब जोड़ोंमें जमा कर दी जाती है तब जीर्ण रोग गठियाका प्रादुर्भाव होता है। यह तो सभीने देखा होगा कि गठियाका रोग कभी एकाएक नहीं होता, उसके पहले अनेक तीव्र रोगोंकी शृंखला रहती है। गठिया भी जब शुरूमें आती है तो अकेली नहीं आती, उसके साथ ज्वर अवश्य रहता है। यदि उस समय उपवास, एनिमा आदि प्राकृतिक साधनोंका सहारा लिया जाय तो ज्वर जानेके साथ-साथ गठिया भी चली जाय।

आखिर, शरीरमें इतनी गंदगी इकट्ठी ही क्यों होती है जिसे मलद्वार

पूरी तरह निकाल नहीं पाते और जो रोग-उत्पत्तिका कारण होती है ? इसका प्रधान कारण है हमारा भोजन । हमारा रक्त क्षार-प्रधान है । रक्तमें क्षारकी यह प्रधानता अभी रह पाती है जब हमारा भोजन क्षार-प्रधान हो । पर इसके विपरीत जब हमारे भोजनमें अम्लकारक खाद्यो, छटा चावल, चोकर निकाला आटा, सफेद चीनी, दालें, तली चीजें, मास, अडा, मिर्च-मसाले, खटाई आदिकी अधिकता रहती है और क्षार पैदा करनेवाले खाद्य, फल और तरकारियोंकी मात्रा आधेसे भी कम रहती है तब रक्तमें क्षार तत्त्वोंकी कमी पडना स्वाभाविक है ।

डाक्टर और वैद्य

इस साधारणसे कार्य और कारणको न समझकर डाक्टर और वैद्य गठियांकी चिकित्सा करते वक्त अचानकमें डेला फेंका करते हैं । भोजन और रोगके इस वैज्ञानिक सवधको वे कितना कम समझते हैं उसका इसी एक बातसे पता चलता है कि वे गठियाके रोगीके लिए फलकी मनाही कर देते हैं और तरकारिया भी बहुत कम खानेको देते हैं । वे अमुक खाद्यके ठंडे होने और अमुकके गरम होनेके भूठे हीसे डरते-डराते रहते हैं । क्षारमय खाद्य, फल-तरकारिया तो खास तौरसे ठंडे माने जाते हैं, फिर उन्हें गठियाके रोगीको वे भला कैसे दें कि जिस रोगका कारण वे ठंड लगना समझने हैं ?

क्षार अम्लताके प्रभावको मिटाते हैं, क्षारके शरीरमें कम पहुचनेपर अम्लता शरीरकी अस्थियोंकी ओर आकर्षित होती है, क्योंकि अम्लिया अधिकतर चूने (कैल्शियम)की बनी होती है, जो क्षार है । पर अस्थियोंमें क्षार अलग तो हो नहीं पाता, अतः यह अम्लता उन्हींपर चिपक जाती है, जिससे जोड़ोंके हिलनेमें दर्द एवं कठिनाई होती है । इसी कठिनाईको गठियाका नाम मिलता है । अम्लताके बढ़नेको साधारणतः यूरिक एनिड-की वृद्धि कहा जाता है, अक्सर डाक्टर भी रोगका कारण बताते वन्त इस शब्दका प्रयोग करते हैं ।

दांत और टांसिल

डाक्टर यह मान चुके हैं कि उनके पास गठिया रोगकी कोई पुरअसर दवा नहीं है, पर रोगी आ जाय तो कुछ करना तो चाहिए ही, अतः वे कुछ-न-कुछ देते ही रहते हैं। और जब रोगीको कोई राहत नहीं मिलती तो अंतमें वे उसे अपने सारे दात उखड़वा देनेकी राय देते हैं, और टांसिल कटवा देनेकी। मैंने कई युवकोके स्वस्थ, सुंदर दांत उगड़े देखे हैं, पर उनके डाक्टर उनकी गठिया उखाड़नेमें जरा भी सफलता नहीं पा सके हैं। टांसिल काट देनेका तो जैसे डाक्टरको खन्त-सा रहता है। वे गठियामें ही नहीं, कितने ही रोगोंमें इन्हे काट देते हैं, पर लाभ शायद ही कभी कुछ होता हो। यदि गठियाकी समुचित चिकित्सा की जाय तो दात निकलवानेकी जरूरत न हो, न टांसिल कटवानेकी। यदि वे बढ़ भी गये होंगे तो चिकित्साद्वारा गठिया जानेंके साथ-साथ वे भी चले जायंगे।

चिकित्सा

गठिया जानेंके लिए आवश्यक है कि शरीरसे मल तेजीसे निकले। नित्य पैदा होनेवाला मल तो शरीरमें रहे ही नहीं। इकट्ठा मल भी निकलता चले इसके लिए रोगीके मल-मूत्र तथा त्वचाको अपना काम समुचित रूपसे संपादन करनेकी ओर अग्रसर करना चाहिए। रोगी हर समय स्वच्छ वायुमें रहे, ताकि रक्तको ओषजन प्राप्त हो और वह शुद्ध हो। वद्वू, घुएसे भरी कमरेकी गंदी हवा रक्तको साफ करनेके बजाय गंदा करती है, अतः रोगीके लिए पहला नियम यह है कि वह अधिक-से-अधिक समय बाहर—खुली जगहमें रहे और खुली जगहमें सोए भी।

पेशाबके साथ कितनी गंदगी निकलती है यह बहुत कम लोग जानते हैं; और जो कम पानी पीते हैं उनके शरीरमें वह गंदगी इकट्ठा होती रहती है; उन्हें एक दूसरा नुकसान यह भी होता है कि इसकी वजहसे उन्हें कब्ज

भी होने लगता है। गठियाके रोगीको गर्मीके दिनोमें तो और अधिक पर जाड़ेके दिनोमें भी दो सेर पानी जरूर पीना चाहिए। अच्छा हो कि सवेरे और शामको गरम पानीमें एक-दो तोला किसी नीबूका रस निचोड़कर पिया जाय। केवल इसी प्रयोगसे कई लोगोकी गठिया चली गई है।

त्वचासे ठीक काम करानेके लिए आवश्यक है कि रोमकूप खुले रहें। इसके लिए नित्यके स्नानसे भी अधिक लाभदायक है त्वचाको हथेली या किसी तौलिएसे खूब रगड़ना। इसका अर्थ यह नहीं है कि स्नान न किया जाय। स्नान जरूर किया जाय, पर स्नानके पहले यह क्रिया करके स्नानके लाभको बढ़ाया जा सकता है एव रगड़नेसे शरीरके गरम हो जानेके कारण ठंडे पानीसे नहाना भी आनंददायक प्रतीत होगा। यदि रोगी कमजोर हो अथवा जोड़ोंमें इतना दर्द हो कि हाथ-पैर चलाना कठिन होता हो तो इस क्रियामें दूसरेसे मदद ली जा सकती है। गठियाके रोगी, जो गरम पानीसे नहानेके आदी हो गये होंगे, इस क्रियाके सहारेसे ठंडे पानीके स्नानका लाभ एव आनंद ले सकते हैं। क्योंकि रगड़नेसे शरीर गरम हो जाता है और उसके बाद नहाना बहुत सुहाता है। जो रोगी बहुत कमजोर हो वे ठंडे पानीमें थोड़ा गरम पानी मिलाकर उसकी ठंडक कम कर ले सकते हैं।

त्वचासे तेजीसे काम करानेका एक उत्तम साधन है पसीना लाना। गठियाके लिए इसके उपयोगकी सिफारिश आयुर्वेदमें भी मिलती है। स्वेदनका एक सरल रूप घूपस्नान है। इसके लिए खुले वदन कुछ देरतक घूपमें रहना चाहिए। सिर पानीसे भीगे तौलिएसे ढका रहे। पसीना पंद्रह-बीस मिनटमें आ जायगा। आध घंटेसे अधिक घूपमें रहनेकी जरूरत नहीं है। कई रोगियोको शुरूमें पसीना बिलकुल नहीं या कम निकलता है, पर तीन-चार नहानेके बाद उन्हें भी पसीना आने लगेगा। घूप-नहान समाप्त करनेके बाद ठंडे पानीसे नहा डालना चाहिए, या कम-से-कम

गीले तौलिएसे वदनको पोछकर साफ कर लेना चाहिए । यह स्नान प्रति सप्ताह दो-तीन बारसे ज्यादा लेनेकी जरूरत नहीं है । जिन दिनो घूप न मिले उन दिनो गरम पानीमें पैर रखकर या सारे वदनमें भाप लगाकर पसीना निकाला जा सकता है ।

मल-मार्गके ठीक काम करनेके लिए भोजन ऐसा हो जो न आंतोमें रुके न चिपके । इसके लिए भोजनमें फल-तरकारियोकी मात्रा पचहत्तर प्रतिशतसे भी अधिक रहनी चाहिए । जिन अन्नोका उपयोग किया जाय उनके छिलके अलग न किये जाय । न आटेसे चोकर निकाला जाय, न चावलका कन छाटा जाय । आते काम करते-करते इतनी थक गई होती है कि उन्हें बिना कुछ दिन आराम दिये उनसे यह आशा नहीं की जा सकती कि वे अच्छी तरह काम देगी । इसके लिए अच्छा हो कि चिकित्साके आरम्भमें ही दो-चार दिन केवल फलोका रस पीकर या पानी पीकर रहा जाय । इससे आंतोको कामसे फुरसत तो मिलेगी ही, उनमें इकट्ठा पुराना मल भी निकल जायगा । रसाहार करते समय नित्य एनिमा भी लेना चाहिए ।

अब हम चिकित्साके प्रधान साधन भोजनपर आते हैं । पाठक यह जान ही चुके हैं कि अम्लकारक खाद्य गठियाका प्रधान कारण है, अतः गठियाके रोगीको शुरूमें कुछ दिन ऐसे खाद्योका त्याग कर केवल-क्षारमय खाद्योका ही उपयोग करना चाहिए । इसके लिए सभी तरहके फल, खास तौरसे सतरा, मौसवी, चकोतरा, अनन्नास, रसभरी, सेब, नासपाती, इत्यादि उपयोगी हैं । तरकारियोमें परवल, लौकी, नेनुआ, पातगोभी, टमाटर और हर तरहकी पत्तीदार भाजिया लाभदायक हैं । अच्छा हो कि सेब-नासपाती-जैसे फलोको छीला न जाय और तरकारियोमें कम-से-कम मसालेका उपयोग हो ।

गठियाकी कई दशाए होती हैं । कई रोगियोके कुछ जोड़ोंमें कभी-कभी दर्द आता है, कुछके कुछ जोड़ोंमें हमेशा दर्द बना रहता है और कुछ

रोगी ऐसे होते हैं जो दर्दके कारण खाट नहीं छोड़ पाते हैं। जिनपर जितना ही रोगका आक्रमण हो चुका होगा उन्हें उतने ही अधिक समयतक फल-तरकारियोंका सहारा लेना होगा। आरम्भमें सभी प्रकारके रोगियोंको एकसे चार दिनतक केवल फल या तरकारियों या अदल-बदलकर दोनोंके रसपर रहना चाहिए। अथवा केवल पानी पीकर रहना चाहिए। यदि केवल पानीके सहारे उपवास किया जाय तो उसके बाद एक-दो दिन फल-तरकारियोंके रसपर जरूर रहा जाय, फिर दूसरे दिन सवेरे-शाम रस लें और दोपहरको कोई रसीला फल या पत्तीदार तरकारी। तीसरे दिन सवेरे-दोपहर-शाम तीनो बार फल ले। फल एक बारमें एक ही प्रकारका लें। चाहें तो तीनो वक्त एक ही प्रकारका फल लें अथवा दोपहरको दूसरा, शामको तीसरा। फलोंमें सतरा गठियाके लिए विशेष लाभदायक है, उसका जहातक वन सके ज्यादा-से-ज्यादा उपयोग करना चाहिए। फलाहार दिनमें तीन बारसे अधिक न लिया जाय। दो आहारोंके बीचमें पाच-पाच घटेका अंतर जरूर रहे। पाच-चार दिन फलपर रहनेके बाद फलोंके साथ दूध लेने लग जाना चाहिए। आरम्भमें फलोंके साथ प्रत्येक बार पाव-पावभर लिया जाय, फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर यह आध-आध सेरकी मात्रामें लिया जा सकता है। दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लिया जाय, दोपहरको ताजा न मिले तो सवेरेका गरम करके रखा हुआ ले सकते हैं।

इस तरह शक्तिके अनुसार दससे पंद्रह दिनतक उपवास, रसाहार, फलाहार, एव फल-दूधपर रह लेनेके बाद दोपहरको फल-दूधके वजाय कच्ची और पकी हुई तरकारिया तथा थोड़ी रोटी शुरू की जाय। आलूसे भी रोटीका काम निकलता है और गेहूँकी वनिस्वत आलूमें ज्यादा क्षार है, अतः जिनसे वन सके वे रोटीके बदले आलूका ही व्यवहार करे। रोटी दो छटाक आटेसे ज्यादाकी न हो। उसके बदले पाव डेढ़ पाव आलूका उपयोग हो सकता है।

भोजनके इस क्रमके साथ-साथ पसीना, मल एवं मूत्रमार्गद्वारा सफाईका

समुचित प्रवृद्ध करके स्वास्थ्यके मार्गपर तेजीसे बढ़ा जा सकता है । लाभ शीघ्र प्राप्त करनेके लिए रसाहार एवं फलाहारका क्रम प्रतिमास दुहराते रहना चाहिए ।

इसके अलावा कभी-कभी जोड़ोंमें ऐसी पीड़ा होने लगती है कि उसे कम करना आवश्यक हो जाता है । इसके लिए जोड़ोंको गरम पानीसे भीगे कपड़ेसे सेंकना चाहिए । सेर गरम पानी पीछे एक छटाक साधारण नमक मिलाकर लाभ शीघ्र प्राप्त किया जा सकता है । गरम सेकके बाद सेंके स्थानको हमेशा ठंडे पानीसे धो देना चाहिए । जिनको हमेशा धीमा-धीमा दर्द बना रहता है वे उसपर कच्चे आलू पीसकर बांध सकते हैं । पट्टी रातको बांधकर सबेरे खोली जा सकती है या दिनमें तीन-चार घंटे तक लगातार बंधी रह सकती है ।

ऊपर बताये कार्यक्रमपर चलकर कितने ही गठियाके निराश रोगियोंने अपने रोगसे मुक्ति पाई है और गठिया जानेके साथ-साथ उनके और भी ऐसे रोग चले गये हैं जो लंबे अर्सेसे उनके साथी रहे ।

पुराना आंव

नवीन रोगोंके विपरीत यो तो सभी जीर्ण रोगोंमें बहुत कम कष्ट रहता है, पर जहा दमा, गठिया, एक्जिमा आदिमें थोड़ी-धनी तकलीफ हमेशा बनी रहती है वहा आवके पुराने रोगमें कोई तकलीफ नहीं होती । रोगी खाता रहता है, काम करता रहता है । कोई उसे देखकर किसी रोगसे ग्रसित होनेका जरा भी सदेह नहीं कर सकता । स्वयं रोगी भी यदि मलको न देखे, यदा-कदा निकलनेवाले आवकी ओर ध्यान न दे, तो उसे भी अपने रोगका खयाल न रहे । पर इस रोगकी बड़ी बुराई यह है कि रोगी खाता-पीता रहनेपर भी दुबलाता रहता है, उसका हाजमा कमजोर होता जाता है, खुराक घटती जाती है और कमजोरी बढ़ती जाती है । शरीरकी काति चली जाती है, वह पीला अथवा कलासा होता जाता है, उत्साह और उमग रोगीका साथ छोड देते हैं, आलस्य घर कर लेता है ।

इस भयकर रोगका एकमात्र कारण कब्ज है । पर कब्जसे आवका सवध समझनेके लिए पहले आतोंके बारेमें कुछ जानना होगा ।

भोजनके पाचनके बाद बचा हुआ सामान बाहर निकाल दिये जानेके लिए बड़ी आतमें आता है; जो लवाईमें करीब ६ फुटके होती है । मलको इन आतोंमें पहुंचनेके बाद बाहर निकलनेमें कई घटे लग जाते हैं । मल जब इन आतोंमें प्रवेग पाता है तब उसे इस छोरसे उन छोरतक पहुंचानेके लिए आतोंमें पानीकी लहरका-सा वेग उठने लगता है । यह वेग रुक-रुककर दिन-रात चला करता है, पर जब मल आतोंके अंतिम छोरमें, जिसे मलधारक कहते हैं, इकट्ठा हो जाता है तो इसकी सूचना नाडी-संचालनके मुख्य केन्द्रको पहुंचती है और वहासे आत-नबंधी नाजियोंको

तेजीसे चलनेका हुक्म होता है। आतोंमें हमेशा चलते रहनेवाले वेगका हमें पता न होनेपर भी इस जोरदार वेगकी हमें पूरी-पूरी अनुभूति होती है, जिसे 'शौचकी हाजत' कहते हैं। यह हाजत पैदा करके प्रकृति हमें शौच जानेकी आज्ञा देती है। स्वस्थ आदमीमें यह हाजत जोरदार होती है, उसे रोकना कठिन हो जाता है, वेचनीका अनुभव होने लगता है। इस हाजतको तुरत रफा न करनेसे, टालनेसे, रोकनेसे, किसी दूसरे वक्तके लिए मुलतवी करनेसे, वह धीरे-धीरे धीमी पड जाती है। अतमें इतनी धीमी पड जाती है कि उसके आने-जानेका भान ही नहीं होता। यहीसे कब्जका आरम्भ होता है। जो मल छ से आठ घटोंमें आतोंसे निकल जाना चाहिए वह आतोंमें बारह, अठारह, चौबीस घटेतक और कभी-कभी तीन्नी, तीन, चार-चार दिनतक पड़ा सड़ा करता है।

आतोंका काम, मलको बाहर निकालनेके सिवा, मलका अतिरिक्त जल सोखना भी है। मल छोटी आंतसे बड़ी आंतमें ढीला—पतला आता है। आते इसका जल जज्व करती और मलको गाढा—बंधा-सा—बनाती है। समयसे अधिक देरतक मलके आतोंमें रहनेपर मलके जलका भाग आतोंद्वारा सोखा जाता रहता है, जिससे मल कड़ा व शुद्धेदार हो जाता है। इससे कब्ज और बढ़ता है, यहातक कि शौच होते वक्त कठिनाई एव कष्ट होने लगता है। सड़े हुए मलकी मलिनता भी उसके जलके साथ सोखी जाती है, जो रक्तको दूषित करती रहती है और इससे अनेक रोगोंको जन्म मिलता है। मलके आतोंमें अतिरिक्त समयतक रहनेसे, उसकी शुष्कता, उसके निकालनेके अतिरिक्त श्रम और प्रधानतः उसकी सड़ानके फलस्वरूप, आते अदरसे सूज आती है। उस सूजनके, छिलनके कष्टसे बचानेके लिए कुदरत उनमें आव (चिकनी चीज) पैदा करती है, जिससे व्यक्तिकी आतोंकी दशाकी सूचना मिलती है। इसपर भी यदि ध्यान न दिया गया तो यह सूजन आतोंके किसी एक भागमें केंद्रित न रहकर धीरे-धीरे सारी आंतोंमें फैल जाती है, उनमें जगह-जगह घाव हो जाते हैं,

कभी-कभी सारी आतमे फुसिया हो जाती है, जो अतमें रोगीके लिए घातक सिद्ध होती है ।

सभवत कुछ कब्ज रहनेपर भी आदमी आवसे बचा रह सकता है, पर जब कब्ज दूर करनेके लिए बराबर रेचक ओषधिया ली जाती है, मिर्च-मसालेका अधिक उपयोग किया जाता है तब तो आवका रोग जल्दी आ जाता है । इन बाहरी उपकरणोंकी मारसे आतमें एक प्रकारकी छर-छराहट (जलन) पैदा हो जाती है, जो आवकी बीमारीके लिए प्रस्तावनाका काम करती है । जो इन उपकरणोंका प्रयोग करते हो उन्हें आवसे बचनेके लिए इनका त्याग करके स्वाभाविक उपायोद्वारा कब्ज दूर करना चाहिए ।

पाठक अब समझ गए होंगे कि यह रोग धीरे-धीरे, वर्षोंमें, पैदा होता है । साथ ही मैं उन्हें यह भी बता देना चाहता हू कि इसके अच्छे होनेमें भी, यदि साल नहीं तो कई महीने जरूर लगते हैं । पहले यह रोग एकाएक नवीन रोगके रूपमें पैदा होता है । रोग शुरू होनेके दो-तीन दिन पहले शौच खूब साफ आता है । बादको एकाएक आव आने लगता है, बार-बार शौच जाना पड़ता है, पेट साफ नहीं होता, हाजत बनी रहती है, पेटमें ऐंठन होती रहती है । इस वक्त इसका समुचित उपचार होनेसे आव जीर्ण रोगका रूप ग्रहण नहीं करता और विद्यमान पुराना कब्ज भी जाता रहता है । इसका उचित उपचार न होनेसे ही यह बीमारी जीर्ण रोगका रूप पकड़ लेती है और फिर इसके अनेक नाम पड़ते हैं, भेद-उपभेद पैदा होते हैं ।

आवके नए रोगका उपचार बहुत सीधा और सरल है । रोग पैदा होते ही उपवास शुरू करना चाहिए । पानीके सिवा कोई भी चीज न लेनी चाहिए । ठंडके बजाय गरम पानी पीना ठीक रहता है । आवमें अक्सर जो पेटमें दर्द होता है वह गरम पानीसे बड़ेगा नहीं, बरन् उसमें कमी होगी । उपवास, प्रायः चारसे सात दिनतक करनेकी जरूरत पड़ती है ।

इसके बाद उबली तरकारियोंका रस लेकर उपवास तोड़ना चाहिए । रस सादा ही, बिना नमक, नीबू वगैरह मिलाए, दिनमें तीन बार, पाव-पावभरकी मात्रामें लिया जाय । अब विलकुल साफ हो जानेके बाद दिनमें एक बार उबली तरकारी और दो बार रस । फिर दोपहर और शामको तरकारियां । दो दिन बाद तरकारियोंके साथ गायका ताजा मठा लेना चाहिए । धीरे-धीरे मठा बढ़ाकर दिनभरमें दो सेरतक लिया जा सकता है । इतना मठा पीना हो तो दिनमें चार बारमें पीना चाहिए । दोपहर-शाम तरकारियोंके साथ, और सबेरे और तीसरे पहर अकेले । फिर धीरे-धीरे साधारण स्वास्थ्यकारक भोजनपर आना चाहिए ।

आव शुरू होनेपर रोज़ सेर-डेढ़ सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लेना चाहिए । एनिमाके पानीमें सोडा, नमक, नीबूका रस आदि कुछ भी न मिलाना चाहिए । पेड़ूपर सबेरे-शाम ठंडे पानीसे सानी हुई साफ मिट्टीकी पट्टी भी आव घटेके लिए रखनी चाहिए । जब कभी पटमें मरोड़ पैदा हो, मिट्टीका प्रयोग करके उससे राहत पाई जा सकती है ।

आवके रोगीको आरामकी बड़ी आवश्यकता होती है । रोग शुरू होनेपर साफ खुली हवामें रहना चाहिए और पूरा आराम करना चाहिए ।

पुराने आवका भी यही इलाज है, जो नए रोगका । रोगीको गत्तिके अनुसार तीन दिनसे सात दिनतकका उपवास करना चाहिए और नए रोगके संवंधमें बताए क्रमसे धीरे-धीरे साधारण भोजनपर आना चाहिए । साधारण भोजन शुरू करनेपर कुछ दिनोतक भोजनमें पकी तरकारियां, भुने आलू, भुना हुआ कच्चा केला, खूब पका केला, पका या भुना कच्चा बेल, मठा इत्यादि खाद्योको प्रधानता देनी चाहिए । अन्नका उपयोग बहुत पीछे करना चाहिए । अन्न रक्तकी अम्लताको बढ़ाता है और आवके रोगीका रक्त यो ही आवश्यकतासे अधिक अम्ल होता है । अतः फल, तरकारियां, मठा आदि ऊपर बताए गए खाद्योका ही पहले उपयोग करना

चाहिए। ये रक्तकी अम्लताको दूर कर उसे क्षारमय एवं स्वाभाविक बनाते हैं।

मिर्च-मसालेके वहिष्कारके साथ-साथ नमक भी कम-से-कम काममें लाना चाहिए। मसाले, खास तौरसे गरम मसाले, बहुत गरम और खदक होते हैं एव आतोंमें जलन पैदा करते हैं। आवके रोगीके लिए तेल भी निषिद्ध है। उसे मक्खन या घीका ही, सो भी थोड़ा, प्रयोग करना चाहिए। मीठेमें गुडके वजाय शहद लेना चाहिए। तरकारिया बनाते वक्त उनके खुरदरे और कड़े भागको निकाल देना चाहिए। आवके रोगीकी अच्छी होती आतोंकी हालत भरते घावके समान होती है या ऐसे घावके समान होती है जो अभी-अभी भरा है। कडी चीजसे उनपर खरोच लग सकती है। अतः कडी, सूखी चीजोंकी मनाही है। खट्टे फलोंमें फलके वजाय उनका रस ठीक रहता है। अच्छा हो कि रोगके शुरूमें कुछ दिनोतक दिनमें दो-तीन बार आठ-आठ आनेभरकी मात्रामें ईसबगोल आठ-दस घंटे पानीमें भिगोकर लें। इस अतिरिक्त चिकनाईके कारण आतोंकी जलनमें कमी होगी और वे शीघ्र सुधर सकेंगी।

ऊपर बताया चिकित्साक्रम अनेक रोगियोंके लिए बहुत लाभकर साबित हुआ है। पर बहुत पुराने और कमजोर रोगीके लिए मठेके कल्पकी जरूरत हो सकती है। आवके पुराने-से-पुराने रोगमें भी विधिवत् किया गया मठेका कल्प अच्छा सिद्ध हुआ है।^१

आवके रोगी अक्सर बहुत कमजोर हो जाते हैं। यदि कल्प किया जाय तब तो कल्पभर उन्हें पूरा आराम ही करना चाहिए। वरना धीरे-धीरे कुछ हल्की कसरते करनी चाहिए। शुरूमें टहलना ठीक रहेगा। कठिन कसरतोंकी ओर धीरे-धीरे ही प्रवृत्ति होनी चाहिए। जो इतने कमजोर हो कि किसी प्रकारकी कसरत न कर सके वे अपने शरीरकी मालिग

^१मठेके कल्पकी विधि, दुग्ध-कल्प-विधिमें प्रश्नोत्तर-स्तम्भमें देखें।

करवाकर कसरतका लाभ प्राप्त कर सकते हैं ।

आवके रोगियोंके नाड़ी-मज्जल भी अक्सर दुर्बल हो जाता है, जिससे चिन्ता करना और धराना उनके स्वभावमें दाखिल हो जाता है । उन्हें चिकित्साके फलपर शका होती रहती है । होते लाभकी ओरने आर्यें बढ़ करके वे निराश होते रहते हैं । वे यह नहीं देखते कि जितना लाभ हुआ, वे देखते हैं कि अभी पूरा लाभ नहीं हुआ । अतः होते लाभसे प्रसन्न होनेके बजाय अपने इच्छित समयमें पूरा लाभ न होनेकी आशकासे वे दुःखित रहते हैं । वे चिकित्सा-क्रमको शीघ्रसे शिनाड़ीकी तरह नहीं बरन् उन जुआड़ीकी तरह चलाते हैं, जिनका ध्यान हमेशा अतपर—हार-जीतपर रहता है । खेलनेमें खेलका आनंद उसे नहीं मिलता, वह केवल श्रम-साध्य कार्यमात्र होकर रह जाता है । ऐसे रोगीको अच्छा करनेमें बड़ी कठिनाई पडती है । नीचे अपने अनुभवके दो उदाहरण पेश किये जा रहे हैं, जिनसे रोग और मनके सबधपर स्पष्ट प्रकाश पड़ेगा ।

पहला उदाहरण एक युवकका है । वह चार वर्षसे भयकर आंव-रोगमें पीड़ित था । वह कहता था कि मेरी पहलवानी देहको आवने गला ढाला । सचमुच वह ठठरीमात्र रह गया था । औषधोपचार करते-करते थककर हैरान-सा हो गया था । प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धांत जब उसे समझाए गए तो उसके मनमें स्वस्थ होनेके भाव विकसित होने लगे । थोड़ा-सा लाभ प्रतीत होते ही वह आह्लादित हो उठा और दो महीनेमें ही उसने अपनेको रोगमुक्त कर लिया । दूसरा केस एक युवतीका है । इस युवतीमें भी उस युवकसे कम जीवन-शक्ति नहीं थी कि वह शीघ्र अच्छी न हो जाती । दो माससे अधिक इसकी चिकित्सा चली पर लाभ बहुत नहीं हुआ । इस बहनने चिकित्साके लिए अपना शरीर तो सौंप दिया था, पर मन नहीं । उससे जब उसके रोगके बारेमें पूछा जाता तो वह कहती कि हालत वैसी ही है, बल्कि ज्यादा खराब । यह कहनेमें उसे मजा-सा आता । जब कि उसके मुहकी रगत, आखोंकी बढ़ती चमक, शरीरकी

स्फूर्ति, दूसरी ही कहानी कहती । यह वहन, जो बताया जाता ठीक वही खाती, पर सोचती और बात करती पूरी, कच्ची, चाट और मिठाईकी ही । इन चीजोंके प्रति उसकी श्रद्धा गई नहीं थी । ढाई महीनेतक उसने चिकित्सा चलाई । उसके घरवालोंको चिकित्साके लाभसे सतोष रहा पर वह पूर्ण स्वस्थ होनेतक चिकित्सा न चला सकी और घर लौट गई । जहा जानेपर, सुना कि उसने भोजनका अपना पुराना रास्ता अख्तियार कर लिया ।

प्रत्येक रोगकी तरह आवके रोगका भी न होने देना उसे अच्छा करनेकी अपेक्षा बहुत सरल है । पानी पीनेमें कोताही न कीजिए, कसरत नित्य कीजिए । तली, मुर्दा चीजोंसे परहेज कीजिए और ताजी फल-तरकारियों एव कच्चे दूध-सरीखे सप्राण खाद्योंका खूब उपयोग कीजिए । शीचकी हाजतको न रोकिए । बैठे-ठाले न रहिए, किसी-न-किसी काममें अपनेको लगाए रहिए । आपको कभी आव आवेगा ही नहीं ।

चुन्ना (कृमि) रोग

वच्चोकी आंतोंमें अक्सर कीड़े पड़ जाते हैं, जो मुश्किलसे जाते हैं। इस रोगके पीड़ित वच्चेका स्वास्थ्य साधारणतः खराब रहता है। उसे अच्छी नोद नहीं आती, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, वह पीला पड़ जाता है और उसकी आखोंके नीचेकी जगह काली हो जाती है। ऐसे वच्चेकी भूख राक्षसी हो जाती है, वह दिनभर खाते ही रहना चाहता है, पर बना रहता है दुबला और खाकर कभी सतुष्ट नहीं होता। इस रोगसे पीड़ित वच्चेको किसी हदतक कब्ज और जुकाम रहता है। जैसा कि अक्सर माना नहीं जाता कि ये दोनों ही रोग कृमिके मूल कारण हैं। कृमि रोगके लक्षण नहीं हैं।

बहुतसे वच्चोके मलके साथ छोटे-छोटे कीड़े निकलते हैं। इन्हें चुन्ना कहते हैं। इनकी लंबाई चौथाईसे लेकर आध इंचतक होती है। जब ये चुन्ने गुदाद्वारपर पहुँचते हैं तो वहाँपर बड़ी खाज उठती है। गुदा चुनचुनाती है इसीलिए शायद इन कीड़ोंका नाम चुन्ना पड़ गया है और उन्हींके नामपर रोगका नामकरण हुआ है और वच्चेके शीचके बाद ही पाखानेको ध्यानसे देखा जाय तो उसमें चलते फिरते दिखाई देते हैं। दूसरी तरहके कीड़े जो वच्चोंके पेटसे निकलते हैं वे केचुएकी शकलके होते हैं। अंतर इतना ही होता है कि गीली मिट्टीमें रहनेवाले केचुएकी अपेक्षा वे अधिक पीले होते हैं, पर ये मिट्टीमें मिलनेवाले केंचुए नहीं होते। ये कुछ अलग ही चीज हैं। और भी कई तरहके कीड़े वच्चोके पेटसे निकलते हैं, लेकिन हमारे देशमें अन्य कीड़ोंसे कम ही वच्चे पीड़ित रहते हैं।

वच्चोंके पेटसे ये चुन्ने कभी-कभी दो-चार ही निकलते हैं, पर धीरे-

धीरे धीरे बड़ी सस्यामें और नित्य निकलने लगते हैं। ये चुन्ने वच्चेको बहुत परेशान करते हैं अतः माको कभी वच्चेके मलके साथ एक चुन्ना भी दिखाई दे तो उसे तुरत सजग हो जाना चाहिए। पर यदि वच्चेका स्वास्थ्य किसी तरहसे न्यून न दिखाई दे, न उसे कब्ज हो या जलन हो तो ऐसी अवस्थामें यदि कभी एकाध चुन्ना वच्चेके मलमें दिखाई दे जाय तो समझना चाहिए कि कोई अडा किसी तरह पेटमें पहुच गया है जहा अडेके फूटनेकी वजहसे चुन्ना बाहर निकल आया है अतः ऐसी अवस्थामें कोई चिंता नहीं करनी चाहिए।

रोगका कारण

(१) विना हाथ साफ किए गदी अवस्थामें हाथोको भोजनमें लगान या अगुलियोको मुहमें डालनेसे।

(२) नाकमें अगुली डालनेके बाद मुहमें डालनेसे।

(३) किसी खानेकी चीजको जमीनपर गिरनेके बाद उसे वच्चेको खिलानेसे।

(४) चुन्नेके जो अडे गुदाद्वारपर निकल आते हैं उन्हें वच्चा अपने हाथोसे मुहमें पहुचाता है और फिर-फिर इस रोगमें आक्रात होता रहता है।

(५) चुन्ना रोगसे पीडित वच्चेके तौलिए या जाघिएके इस्तेमालमें।

(६) कब्जके कारण आतोमें मलके अधिक समयतक रुकनेसे।

(७) आवकी बीमारीके कारण जो चुन्नेके पनपनेमें सहायक होती है।

(८) पूरी तरह पेटके साफ न होनेपर, ऐसी अवस्था जिसमें मल गुदाद्वारके निकट आकर रुका रहता है और चुन्नाके पनपनेमें सहायक होता है।

चिकित्सा

कुछ डाक्टरोंका कहना है कि चुन्ने वच्चेके पेटमें अडे नहीं देते। जितने चुन्ने पेटसे निकलते हैं उतने अडे मुहके द्वारा पेटमें गए हुए होते हैं। पर

कभी-कभी जितने अधिक चुन्ने वच्चेके पेटसे निकलते हैं और हफ्तो निकलते जाते हैं उन्हें देखते हुए इस मतकी सत्यता समझमें नहीं आती ।

इस रोगके लिए डाक्टर पहले ऐसी कोई कडी दवा देते हैं कि पेटमें चुन्ने और उनके अडे मर जाय और फिर उन्हें बाहर निकालनेको कोई तेज दस्तावर दवा देते हैं । ऐसी चिकित्सासे लाभ बहुत नहीं होता, उल्टे कभी-कभी इससे वच्चेकी पाचन-प्रणाली विगड जाती है ।

प्राकृतिक चिकित्सामें इस रोगको दूर करनेके लिए वच्चेकी आंतोको चुन्ने और उनके अडोसे मुक्त करनेकी कोशिश की जाती है और उन्हें सशक्त करनेकी । ताकि वच्चेका कब्ज और जुकाम चला जाय जो कि इस रोगका मुख्य कारण है । आंतोको सशक्त और उनके कार्यको स्वाभाविक बनाया जाता है कि जिसमें वे अडोको देरतक रुकने नहीं देती और उनसे चुन्ने पैदा होनेके पहले ही उन्हें बाहर निकाल देती है । साथ ही सफाईका पूरा ध्यान रखना चाहिए कि और अडे पेटमें न पहुच जाय ।

जब माको वच्चेके मलमें चुन्ने होनेकी शंका हो जाय तब उसे उसकी उपस्थितिका निश्चय करनेके लिए मलको कई दिनतक बराबर अच्छी तरह देखना चाहिए । यदि कई चुन्ने एक साथ दिखाई दें तब इस रोगकी चिकित्सा अनिवार्य हो जाती है । कई अवस्थाओंमें अच्छी तरह देखा जाय तो सोते हुए वच्चेके गुदाद्वारपर चुन्ने दिखाई दे जाते हैं ।

इस रोगसे पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए वच्चेकी जमकर चिकित्सा करनी होती है पर वच्चेको जलन और खाजसे मुक्त करनेके लिए तथा उसे ठीक तरह नींद आए इसलिए कभी-कभी ऐसी चिकित्साकी जरूरत होती है जो वच्चेके इस कष्टको गीघ्र शांत करे ।

कामचलाऊ चिकित्सा

कामचलाऊ चिकित्सा में उसे कहता हूँ जो वच्चेको उसके गुदाद्वारपर आती हुई खाजसे मुक्त कर दे । इसके लिए वच्चेकी उम्रके अनुसार

पाव-आव सेर गुनगुने गरम पानीमें रुपये-आठ आने भर नीबूका रस मिलानेके बाद उसका एनिमा देकर वच्चेका पेट साफ कर देना चाहिए और फिर पिचकारीसे तीन-चार तोला नारियलका तेल गुदाद्वारके द्वारा आतोंमें पहुँचा देना चाहिए । तेल वच्चेकी आतोंकी झिल्लीकी जलनको शांत करेगा और चुन्नेके जो अड़े-वच्चे आतोंमें चिपके रहकर एनिमाके पानीके साथ न निकले होंगे उन्हें छुड़ा देगा । अगर किसी कारणवश एनिमा देना कठिन हो तो वच्चेके ठेठुने पेटके पास रखकर उसे पेटके बल सुला देना चाहिए और उसे शीघ्र होनेके समयकी तरह जोर लगानेको कहना चाहिए । इस रीतिसे भी कीड़ियाँ मलद्वारसे निकलती हैं । इन कीड़ियोंको कागजको गोल करके बनाए गए तिनकेकी नोकसे हटाते जाना चाहिए और वे जब काफी संख्यामें निकल चुके तो पिचकारीसे तेल गुदाद्वारकी मार्फत आतोंमें पहुँचा देना चाहिए ।

रोगमुक्तिके लिए पूर्ण चिकित्सा

चुन्ने रोगसे वच्चेको पूर्णतः मुक्ति दिलानेके लिए यह आवश्यक है कि मा उसके रोगकी उपेक्षा न करे और इस रोगकी चिकित्सा जमकर करे ।

चिकित्साके श्रीगणेशके तौरपर वच्चेको आराम करने देना चाहिए और एक या दो दिनतक उसे पानीके सिवा कुछ भी खाने-पीनेको नहीं देना चाहिए । अगर वच्चा न माने या माका जी न माने तो वच्चेको पानीमें फल या तरकारियोंका रस मिलाकर दिया जा सकता है । पानी या रस मिला हुआ पानी वच्चा जितनी बार मागे और जितना मागे देना चाहिए । अक्सर वच्चे इस समय घटे-घटेपर यह पानी पीते हैं पर वच्चा इतनी जल्दी पानी पीना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए । इस उपवासमें पहले बताए गए पानीका एनिमा भी सबरे-साम देना चाहिए । एनिमा इस चिकित्साका एक विशेष अंग है, एनिमाके पानीके साथ चुन्ने तथा इलेप्सा और मल बाहर निकल आते हैं जिसमें चुन्नेके अड़े-वच्चे

निवास करते हैं। एनिमाके बाद वच्चेको यदि जाड़ा हो तो गुनगुने गरम पानीसे और गरमी हो तो ताजे पानीसे अच्छी तरह नहलाना चाहिए और नहलानेके बाद उसका वदन पोछकर उसके सारे वदनको हाथोंसे धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। वच्चेका विछावन रोज धूपमें डालना चाहिए। जिस कमरेमें वच्चा सोए उसकी खिड़किया खुली रखनी चाहिए कि वच्चेको शुद्ध हवा बराबर मिलती रहे।

अन्य तीव्र रोगोंमें किसी भी वच्चेको उपवासमें कोई कठिनाई नहीं होती, उसे भूख ही नहीं लगती कि वह कुछ खाना चाहे। पर चुन्ना रोगमें अवस्था कुछ विपरीत ही रहती है। अतः वच्चेको उपवासकी आवश्यकता अच्छी तरह समझा देनी चाहिए और उसे प्रोत्साहन देकर उपवास कराना चाहिए और जरूरत पड़े तो उसे उसके मलमें चलते चुन्ने दिखाकर उसे उपवासकी आवश्यकताकी प्रतीति करानी चाहिए। वच्चा आराम और उपवास आसानीसे कर सके इसके लिए उससे भोजनकी गंध और भोजन दूर रखना चाहिए तथा उसका दिल बहलानेको उसे कुछ नए खिलौने देने चाहिए और उसे कुछ किस्से-कहानिया सुनानी चाहिए।

दो दिनका उपवास

अगर वच्चा इतना बड़ा है कि वह चलना सीख गया है तो उसे एक दिनके बजाय दो दिनका उपवास कराना अच्छा है। चाहे वच्चा एक दिनका उपवास करे या दो दिनका, उसे आगे चार-पाच दिनतक केवल फल-तरकारियां ही खिलानी चाहिए। तरकारियां कच्ची (टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, प्याज आदि) और पकी दोनों प्रकारकी दी जा सकती हैं। इस वक्त भी वच्चेको सादा पानी या फल-तरकारियोंका रस मिला पानी यथेष्ट मात्रामें पिलानेका ध्यान रखना चाहिए। इस समय उसे दूध, रोटी, भात, दाल, मिठाई या अन्य कोई चीज किसी हालतमें भी न देनी चाहिए। इस फलाहारमें भी वच्चेको रोज शामको एक एनिमा दे देना

चाहिए। फल-तरकारी लेनेपर वच्चेको अक्सर सवेरे अपने आप ही शीच होता है। इसके लिए उसे प्रेरित करना चाहिए पर यदि न हो तो उसमें कोई हर्ज नहीं है।

फलाहारके दूसरे दिन वच्चेको दोपहरके भोजनमें तरकारियोंके साथ कुछ भुने हुए आलू देने चाहिए और नाश्तेमें पानीमें भिगोई हुई कुछ किश-मिश। इस समय वच्चेको कच्ची तरकारिया देना बहुत लाभदायक है। जो तरकारिया कच्ची खिलाई जाय उन्हें अच्छी तरह साफ करना चाहिए और अतमें नमक मिले पानीसे धोकर साफ पानीमें धो लेना चाहिए।

एक दिन वच्चेको यह भोजन देनेके बाद दूसरे दिन उसे दोपहर और शामके भोजनमें फल-तरकारी और फुलका या दलिया देना चाहिए। रोटी देने लगनेपर एनिमाकी जरूरत नहीं होती और वच्चेके लिए दिनभर खाटपर लेटे रहना भी जरूरी नहीं होता। अब वह घूम-फिर सकता है। फलाहारके समय भी यह आवश्यक नहीं है कि वच्चा दिनभर खाटपर ही लेटा रहे पर इसमें सदेह नहीं कि इस समय जितना आराम किया जाय उतना ही अच्छा है।

आगेके पंद्रह दिन

रोटी गुरु करनेके बाद पंद्रह दिनतक दाल या दूध वच्चेको नहीं देना चाहिए। उसका भोजन साधारणतया इस प्रकार हो सकता है :

सवेरे उठनेपर—किसी तरकारीको पकाकर निकाले गए रसमें थोड़ा नींबूका रस मिलाकर।

नाश्ता—कोई फल और साथमें थोड़ी किशमिश या अजीर।

दोपहरको भोजन—कुछ कच्ची और पकी तरकारिया, चोकर-समेत आटेका फुलका या दलिया और इच्छा हो तो दो-चार आलू।

तीन बजे—कोई फल या फलका रस।

शामको—दोपहरवाला भोजन । वच्चा चाहे तो रातको सोते समय तरकारीका रस पी सकता है ।

चिकित्साके आरम्भसे ही वच्चेके पेटपर यदि वच्चा मान सके तो ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का-सा निचोड़ा तौलिया या ठंडे पानीसे सानकर लप्सी-सी बनाई हुई मिट्टी करीब आध इंच मोटी आव घंटे, या बीस मिनटके लिए रखनी चाहिए ।

ऊपरके कार्यक्रमसे वच्चेकी आते सबल होगी और कीड़ियोंसे मुक्त । पर कभी-कभी जब रोग गहरी जड़ पकड़े होता है यह कार्यक्रम महीने डेढ़ महीने बाद फिर दुहराना पड़ता है । सारा कार्यक्रम ही ऐसा है कि वच्चेका स्वास्थ्य इससे बहुत उन्नत होता है और आगे वह रोगोंसे बचता है ।

चिकित्सा आरंभ करनेके दूसरे दिनसे ही, पर चिकित्सा समझकर नहीं, वच्चेको थोड़ा-सा लहसुनका रस भी देने लग जाना चाहिए । लहसुन बहुत बड़ा कृमिनाशक है । यह आंतोंको कृमियों और चुन्नोंसे मुक्त करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है ।

चुन्ना या किसी प्रकारके कृमि मलद्वारसे आने लगनपर ऊपर बताई गई विधिके अनुसार चलकर बूढ़े-बड़े सभी उससे मुक्ति पा सकते हैं ।

यह कार्यक्रम तिल्ली बढ़ने, पीलिया, काच निकलना, हल्का ज्वर बना रहना, वच्चेको दात निकलनेके वक्तकी तकलीफ, कंठमाला, गलसुआ रोगमें और आंख आनेपर समानरूपसे लाभदायक है ।

नाड़ी-विकार'

यदि रोगीको दो भागोंमें—तन और मनके रोग—विभक्त करना हो तो नाड़ीविकारको हम मनका रोग कहेंगे। यो रोग पहले तनमें पैदा होता है या मनमें इसका निश्चय कर सकना कठिन है, पर नाड़ी-विकारमें यह बात निश्चित है कि मनके रोगको—कमजोरीको—तज्जनित शारीरिक लक्षणोंके मुकाबलेमें दूर कर सकना कठिन होता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यमें अन्योन्याश्रय संबंध होनेके कारण एकका प्रभाव दूसरेपर पड़ता ही है। नाड़ी-विकारमें जितना मनका प्रभाव शरीरपर दिखाई देता है उतना तनका मनपर नहीं।

आप अधीर हो रहे होंगे अतः पहले नाड़ी-विकारके लक्षण बताकर आगेकी विवेचना की जायगी। मन कल्पनाका अधिपति होनेके कारण इस रोगके लक्षणोंका भी अतः नहीं है। इस रोगमें जहां मनमें डर, बेहोशी, घबराहट, किंकर्तव्यविमूढता, अत्यधिक चिंता, गिराव, निराशा, एकाकी-पन, विला वजह उत्सुकता, ईर्ष्या, क्रोधकी अधिकता आदि पैदा होते हैं वहां तनमें इनकी प्रतिक्रियास्वरूप अपच, कब्ज, अनिद्रा, निरदर, अग-अंगमें या किसी अंगमें दर्द, ज्वराभास आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं। इस रोगके रोगीको किसी रोगके लक्षण सुनाइए वह सब-के-सब अपनेमें ढूँढ निकालेगा। यदि चिकित्साकी कोई पुस्तक दे दें तो उसके लिए यह बता सकना कठिन होता है कि उसे कौन-सा रोग या कष्ट नहीं है।

'नर्वस बीकनेस', 'नर्वस इकजाश्चन', 'नर्वस ग्रक डाउन'के अंतर्गत आनेवाले रोगोंका प्रतिनिधि शब्द।

इस रोगका मूल कारण है लोभ । लोभ धनके लिए हो या यशके लिए, लोभके वशीभूत होकर मनुष्य जब अत्यधिक मानसिक एवं शारीरिक श्रम करता है तो इस रोगका उसपर आक्रमण होता है । एक कामकी चिंता किए जाना, आगे जाकर चिंताकी प्रवृत्तिमें परिणत हो जाता है । चिंता, चिंतन, विचार हमारे वशमें न होकर हम उनके वशमें हो जाते हैं । किसी तरह कोई खयाल ध्यानमें आ गया तो हम उसके साथ उड़ जाते हैं । पतंग हमने बड़ा दी, डोर छोड़ दी, पर उसे समेटना-उतारना हम भूल जाते हैं । उड़ जाओ और उड़ना कितना ही आनंदप्रद क्यों न हो आखिर तो थककर गिरना ही पड़ता है, और जब गिरे तो हर दृष्टिसे मनुष्य अपनेको गिरा पाता है, अपनेमें उसे कोई शक्ति नहीं दिखाई देती । उसका आत्मविश्वास चला जाता है, और जिसका आत्मविश्वास चला गया उसे तो भगवान ही उठा सकता है और सचमुच इस रोगकी दवा ईश्वर-प्रार्थनासे बढ़कर दूसरी नहीं है ।

स्वस्थ शरीरमें ही स्वस्थ मनका वास हो सकता है, अतः हम पहले इस रोगकी चिकित्सा तनसे ही शुरू करेंगे । शरीरको स्वस्थ मनके वासके योग्य बनाएंगे । इसके लिए पूर्णतः प्राकृतिक जीवन अपनाना चाहिए । गल-तियोंको सुधारना चाहिए । ऋण अदा करना चाहिए । नाड़ी-विकारके रोगीने बहुत अधिक काम किया है, आराम और सोनेके घटे उसके बहुत कम रहे हैं अतः ऐसे रोगीको खूब सुलाना चाहिए । चिकित्सारभमें तो रोगी दो-तीन दिन रात-दिन खाटमें ही लेटा रहे फिर रातको आठ-नौ घटे और सवरे नाश्तेके, दोपहर और शामको भोजनके पहले एक-एक घटे रोगीको आराम करने या सोने देना चाहिए । इससे आरामके साथ-साथ भोजनके पाचन एवं मलके निष्कासनमें भी सुविधा होगी । रोगीको शरीरको ढीला करनेकी विधि भी सिखाई जाय । जब लेटे तब ध्यान रखकर शरीरको ढीला करे, फिर तो शरीरको ढीला करना उसकी आदतमें दाखिल हो जायगा ।

आरामके बाद कसरतपर ध्यान देना आवश्यक है । नित्य रोगी

शक्तिके अनुसार टहले और शक्तिके बढ़नेपर दीड़े या आगे दी गई चित्राकित कसरते करे। जहातक बन सके शुद्ध वायुमें रहे।

भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारिया, फल और दूध होना चाहिए। सवेरे-शाम फल-दूध और दोपहरको रोटी-सब्जी। पर यदि दूध आरम्भमें न पचे तो सवेरे फल और दोपहर और शामको रोटी-सब्जी देनी चाहिए। नाड़ी-विकारके रोगीके शरीरमें विटामिन बी०की कमी होती है, उसकी पूर्तिका विशेष ध्यान रखना चाहिए। कुछ खाद्योंके नाम बताए जाते हैं, उनके उपयोगपर ध्यान रखा जा सकता है। ये हैं चोकर, चोकरसमेत आटा, कनसमेत चावल, दूध, ककड़ी, आम, नाख, अनन्नास, अमरुद, टमाटर, किशमिश, पत्तीदार भाजिया। इन सबमें चोकर सर्वश्रेष्ठ है। इसका उपयोग रोटीमें अतिरिक्त चोकर मिलाकर किया जा सकता है।^१ नाड़ी-विकारके रोगी भोजन बड़ी शीघ्रतासे करते हैं। उन्हें रोटी अलग और तरकारी अलग खानेको बताकर उनकी इस गलतीमें सुधार किया जा सकता है।

रोगीके जीवनके ढगमें परिवर्तनके साथ-साथ उनकी नाड़ियोंको शीघ्र शक्ति देनेके लिए मालिश और कुछ जलोपचारका उपयोग करना चाहिए। मालिश कोई भी, जिसे रोगीसे श्रवण रोगीकी सेवासे प्रेम है, करके रोगीको लाभ पहुंचा सकता है। जो उसे प्यार दे सकता है वह उसके केवल सिरमाथेपर हाथ फेरकर नाड़ियोंको शांत कर सकता है।

^१ जेलमें मुझे कई निग्रोको विटामिन बी० देनेकी आवश्यकता हुई तो अन्य चीजोंके अभावमें मैंने वहां सुलभ चोकर ही चुनी। एक छटांक चोकर एक पाव पानीमें प्रति रोगी पीछे उबलवाता और छानकर यह गरम-गरम जल एक तोले गुड़ और दो तोले दूधके साथ चायकी तरह पिलाता; सबको आशातोत लाभ हुआ।—लेखक

रहा जलोपचार, उसके लिए भी किसी विशेष आडंबरकी जरूरत नहीं है। वाग सीचनेका एक फुहारा ले लीजिए और उसमें ठंडा जल भरकर रोगीकी पीठपर (सिरसे लेकर रीढ़के अंततक) एक-दो मिनट-तक डालना चाहिए। इस फुहारेसे रोगीको नहलाया भी जा सकता है। पानी जरा ऊपरसे गिराकर रोगीको अधिक लाभ दिया जा सकता है। यह स्नान कितनी देर हो? केवल उतनी ही देर जितनी देरतक रोगी उसका आनंद उठा सके। स्नानके बाद विशेष ठंडक नहीं, हल्की गरमीका अनुभव करे। रीढ़का यह अभिसिंचन गर्मीके दिनोमें तीन बार और अधिक देरतक किया जा सकता है, जाड़ेमें एक अथवा दो बार काफी है।

शरीर-शोधनकी क्रिया आरंभ हुए जितने दिन बीतते जायगे उतना ही रोगीका मन स्वास्थ्य-भावनाएं ग्रहण करनेको तत्पर होता जायगा। ऊपर जो जीवनचर्या बताई गई है वह स्वयं ऐसी है जिससे मन अपने पुराने संस्कारोको छोड़कर कुछ नई चीज अपनाता है। अब वह पुराने गड्ढेमेंसे निकलनेके योग्य हो गया है। उसे निकालिए। पर यह काम छीना-भपटीमें होनेवाला नहीं है। इसमें रोगीके अतर्भनपर प्रभाव डालना होता है, उसे सूचनाएं देनी होती है। ये सूचनाएं प्रत्यक्ष रूपमें देना अप्रत्यक्ष रूपसे देनेसे अधिक कठिन है। पर जब रोगी सामने न हो उस समय उसे मनद्वारा प्रभावित करनेकी क्रियाकी अपनी कठिनाइया है। और वह साधनाजन्य होनेके कारण सबके लिए सरल नहीं है। पर सामने तो क़ोई भी रोगीसे कह सकता है कि 'तुम स्वस्थ हो रहे हो' और इतना ही कहना रोगीको उठा सकता है। गत केवल यह है कि आत्मविश्वासपूर्वक कहा जाय, रोगीके प्रति शुभचिंतनसे ओतप्रोत होकर कहा जाय। इस संवधमें मैं आपको एक घटना सुनाता हूं : एक चिकित्सालयमें जिसमें नाड़ीदीर्घल्यका एक रोगी पहलेसे मौजूद था, दूसरा दाखिल हुआ। इन्तिफाक-से दूसरा पहलेका दूरका संबंधी निकला। अतः दूसरा जब पहलेसे मिलता

तो नित्य कहता कि आप अच्छे हो रहे हैं, आपमें तो आज अधिक ताकत मालूम होती है, आपका चेहरा लाल है। दूसरा वदलेमें यही शब्द कहनेका मौका ढूँढता रहता। ठीक वक्तपर कुछ वैसे ही वाक्य दुहराता। कहना न होगा कि दोनोंकी शुभकामनाओंको दोनोंके अंतर्मनने ग्रहण किया और दोनों लाभान्वित हुए।

और भी बहुत-सी विधियोंसे नाड़ीदोर्वल्यके रोगीके अंतर्मनको प्रभावित किया जा सकता है। इस सबधमें उपस्थित बुद्धि अधिक काम करती है। एक चिकित्सालयमें एक सोलह वर्षका ऐसा लड़का दाखिल हुआ जो कभी अकेले नहीं रह सकता था। साथी होनेपर भी डरता रहता। रातको किसीको साथ लेकर सोता। एक वर्षसे उसकी यह हालत थी। चिकित्सकने उससे एक दिन पूछा, "क्यों डरते हो?"

"डर लगता है।"

"क्या वहाँ ईश्वर नहीं होता, जहाँ तुम्हें डर लगता है?"

न बालकने कोई उत्तर दिया और न चिकित्सकने आगे कुछ कहा। दूसरे दिन चिकित्सकने लड़केको गाधीजीकी आत्मकथा पढ़नेको दी। आपको सुनकर आश्चर्य होगा कि एक सप्ताहमें लड़केका डर निकल गया।

एक युवक जिन्हें मियादी बुखार हो चुका था, यह सुनकर कि इसके बाद यक्ष्मा होना संभव है, यक्ष्माके पूर्वरूप प्नूरसीका अपनेमें अनुमान करने लगे। यहातक देखने लगे कि उनके फेफड़ोंकी भित्तीमें पानी नालेकी तरह बहता रहता है। पर उन्हें एक दर्द या जो जगह-जगह होता रहता था। उनके चिकित्सकने उनसे एक दिन कहा, आपको "न्यूराट्रिजिया" है और एक भारी पुस्तकमें उसने उस रोगके लक्षण रोगीको पढ़ा दिए जो उस युवकको अपनेमें लगे। वह बी० काम० था। निश्चेपर और भारी पुस्तकोपर उसकी आस्था थी। उसके अंतर्मनने यह स्वीकार कर लिया

कि उसका रोग साधारण है। फिर क्या था वह शीघ्र अच्छा हो गया।

एक भाईके मनमें जिनके घरमें तीन भाइयोंमें कोई पंद्रह लाख रुपए हैं यह खयाल हो गया कि उनके व्यापारमें बहुत बड़ा घाटा लगनेवाला है। वस इसी चिंतामें वे डूबे बैठे रहते। कोई सुधि नहीं रहती। चिकित्सककी सलाहपर उनके दो भाइयोंने उन्हें लिखकर दे दिया कि घाटा लगा तो उनके हिस्सेसे न लगेगा, तब जाकर उनकी उद्विग्नता गई।

बहुत बार परिस्थितिया नाड़ी-विकारको दूर करनेमें समर्थ होती हैं। अच्छा साथ मिलना, दुःखद साथ छूटना, स्यान-परिवर्तन, धनलाभ, यश-लाभ इनमेंसे कुछ है। एक सैंतीस वर्षकी स्त्रीको जिसे अपने माता-पिता-भाई एवं पुत्रो (उसके दो पुत्र थे, एक तेरह और दूसरा दस वर्षका) के प्रति गिकायत थी कि वे उसका खयाल नहीं करते एव उनके प्रति उसके मनमें शत्रुका-सा भाव था, पुत्र पैदा हुआ। इस नये शिशुके प्रति वह इतनी आर्कषित हुई कि उसके हृदयमें प्यारका भरना बहने लगा। उसके हृदयसे सबके प्रति द्वेष निकल गया और वह सबको अपना हितैषी समझने लगी।

कई स्त्रियोका हिस्टीरिया (बेहोशीके दौरै) माता बननेके बाद क्यों एकाएक बंद हो जाता है? यह उपर्युक्त उदाहरणसे आसानीसे समझा जा सकता है।

ऐसे अनेक उदाहरण मेरे सामने हैं पर विस्तार-भयके कारण उनका वर्णन मैं यहाँ नहीं करूंगा।

जैसा कि पहले मैंने बताया है नाड़ी-विकारका मूल कारण है लोभ। अतः ऐसे रोगीको कुछ ऐसा काम करना चाहिए जो दूसरोंके लाभके लिए हो। ऐसे अनेक काम सोचे जा सकते हैं। यदि करना संभव न हो तो ऐसे कामोंकी शुभ कल्पना ही रोगीको अपने लोभकी जड़ जमाई हुई प्रवृत्तिसे भुक्ति दिलानेमें समर्थ होती है।

ईश्वरका भजन करना स्वार्थके ऊपर उठना है। आदमी ईश्वरको याद करते समय कुछ अपने उस रूपको भूल जाता है जो रोगी हुआ है। कुछ समयके लिए ही सही, जितनी पूर्णतासे वह अपनेको भूलेगा रोग उतनी ही शीघ्रतासे एव जडसे जायगा। एकात प्रार्थना कठिन है पर सामूहिक प्रार्थनामें सम्मिलित होना सरल है अतः पहलीकी तैयारीमें दूसरीका आश्रय लेना चाहिए।

एक चेतावनी

नाड़ी-विकारके रोगी सहानुभूति एव प्यारके भूखे होते हैं। चिकित्सक यदि सहृदय हो तो वह रोगियोंका इस दिशामें बहुत कल्याण कर सकता है। पर अधिकतर ऐसे रोगियोंमें दूसरेपर आश्रित होनेकी इच्छा प्रबल होती है, अतः सहानुभूति एव प्यार देनेके साथ-साथ रोगीमें आत्मगौरव एव अपने पैरोपर खड़े होनेकी शक्तको जाग्रत करते रहना चाहिए।

नाड़ी-विकारके रोगीकी चिकित्सा 'नेकी कर और दरियामें डाल'के हिसाबसे चलनेवाला व्यक्ति ही कर सकता है। एक तो किसी भी सेवाका मूल्य चुकाया नहीं जा सकता। दूसरे नाड़ी-विकारके रोगीमें लगनेवाली मेहनतका मूल्यांकन क्या हो सकता है? तिसपर नाड़ी-विकारके गुरीव रोगी हर चीजको खुर्दबीनसे देखते हैं, तभी तो वे जरासे कष्टको बड़ा समझते हैं। अत्यधिक क्रोध, भयानक मोह, इनके साथ-साथ चलता है। रोगीकी इस मानसिक दशाको ध्यानमें रखकर चिकित्सकको हमेशा क्षमाशीलता एव विवेकसे काम लेना चाहिए।

नाड़ी-विकारको दूर करनेके लिए कुछ लाभकर कसरतें

१—हाथोंको आगे बढ़ाकर—जैना कि चिन एकमें दिखलाया गया है—पैरोको कुछ दूरीपर रखते हुए तलवोंके बल इन प्रकार

बैठिए कि पेट जांघोको छूता रहे और मेरुदण्ड न झुके। इसके बाद दाहिने पैरको झटकेसे आगे बढ़ाते हुए खड़े हो जाइए जैसा कि चित्र



चित्र-संख्या : १

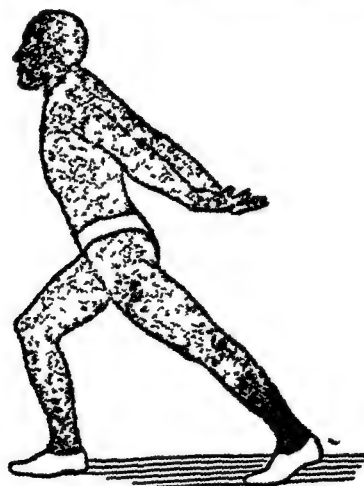
१ (अ) में दिखलाया गया है। इसके बाद फिर पहलकी तरह बैठ जाइए और इस बार बाएं पैरको आगे बढ़ाइए।



चित्र-संख्या : १ (अ)

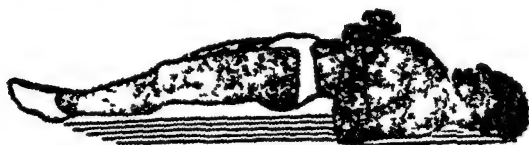
२—चित्र २ में दिखलाई गई स्थिति में खड़े होकर हाथोको नीचे लाइये

और तब ऊपर और पीछेकी ओर कड़ाईके साथ ले जाते हुए वृत्त-जैसा बनाइए। हाथ ऊपर और पीछेकी ओर ले जाते समय सास लीजिए और उन्हें पूर्वस्थितिमें लाते समय सास बाहर निकालिए।



चित्र-सख्या : २

३—कोहनियोंको बगलमें रखते हुए—जैसा कि चित्र ३में दिखलाया गया है—वदन ढीला करके लेट जाइए और तब कोहनियों और एडियोंके बल सारे वदनको ऊपरकी ओर उठाइए और फिर ढीला कर दीजिए।



चित्र-सख्या : ३

४—ऐसी स्थितिमें लड़े हो जाइए (चित्र ४) जैसे आप किसीके साथ धूसेवाजीके लिए तैयार हो और तब फुत्सि कमर घुमाते हुए दाहिने-

चाएं हाथोको वारी-वारीसे आगेकी ओर आघात करने-जैसा भटकेसे बढ़ाइए और साथ ही पैरोको भी हटाते-बढ़ाते रहिए ।



चित्र-संख्या : ४



चित्र-संख्या : ५-६

५-६—पहले सीधे खड़े हो जाइए और तब हथेलियों और पजोंके बल बैठ जाइए (चित्र ५) । फिर पैरोंको पीछेकी ओर तेजीसे फैलाकर कोहनियोंको झुकाते हुए वदन नीचेकी ओर—जैसा कि चित्र ६ में दिखाया गया है—ले जाइए और तब उलटे क्रमसे—वदन उठा और बैठकर खड़े हो जाइए।—इस कसरतमें दंड-बैठक दोनों शामिल हैं। इन कसरतोंको कई बार कीजिए ।

आत्महत्याकी प्रवृत्ति

ऐसे कई भयकर रोग हैं जिनके कारण प्रतिवर्ष बहुसंख्यक मनुष्य कालके गालमें पड़ते हैं। क्षय, मधुमेह, पक्षाघात आदिकी गणना ऐसे ही रोगोंमें की जाती है। क्षय, हृद्रोग सर्वाधिक घातक होते हैं; इनके बाद ही अन्य प्रकारके रोगोंका स्थान है। पर, आश्चर्यकी बात तो यह है कि आयु पूरी होनेके पहले भी मनुष्य एक विशेष कारण—आत्महत्या—से मरा करते हैं और इनकी संख्या उक्त रोगोंसे मरनेवालोंसे भी अधिक होती है।

ऐसा क्यों ?

आखिर ऐसा होता क्यों है ? क्यों इतने अधिक लोग, जो साधारण रूपसे बहुत दिनोत्तक जीवित रह सकते थे, अपने ही हाथों अपना अन्त कर लेना जीनेसे ज्यादा पसंद करते हैं ? क्या आत्महत्याकी प्रवृत्ति भी एक रोग है जिसका कारण ढूढ़ निकालनेमें विज्ञान अभीतक सफल नहीं हो सका है ? अगर कारण मालूम हो जाय तो उसे दूर कर अनगिनत आदमियोंकी जानें बचाई जा सकती हैं।

अमेरिकाके न्यूयार्क नगरमें एक संस्था है जो किसी कारणसे आत्महत्याका प्रयत्न विफल हो जानेकी सूचना मिलनेपर ऐसे व्यक्तियोंको इस विचारसे विरत करनेकी चेष्टा करती है। उसने अनुसंधानद्वारा आत्महत्याके मुख्य कारणका बहुत कुछ पता भी लगा लिया है। आप गायद आर्थिक संकट या प्रणय-व्यापारमें विफल होना ही इसका मूल कारण समझते होंगे। हा, ये दोनों ही कारण हो सकते हैं और प्रायः होते भी

हैं, पर अनुसन्धानसे यह पता चला है कि लोग साधारणतः पीड़ा—भारी-भारी पीड़ासे बचनेके लिए ही आत्महत्याकी शरण लिया करते हैं और प्रायः यही उसका मूल कारण हुआ करता है। लोगोंके ऊँची इमारतकी छतसे कूदकर, अफीम या सखिया खाकर, नदी या समुद्रमें डूबकर, चलती ट्रेनके आगे लटककर, फासी लगाकर या पिस्तौल हो तो सीनेमें गोली मारकर अपने प्राणोंका अंत कर देनेके और भी कारण होते हैं। कारण अर्थ या प्रणय-सबधी या आनुपंगिक रूपसे जो भी हो, मुख्य बात यही होती है कि इन कारणोंके फलस्वरूप जीवन असह्य भार हो गया होता है।

मृत्युका स्वागत क्यों ?

हार्वर्ड विश्वविद्यालयके मनोविज्ञानके भूतपूर्व प्रोफेसर विलियम जेम्स का मत है कि मनुष्य अल्पतर कष्टदायक समझकर ही मृत्युका स्वागत करता है—जीवन और मृत्युको तराजूपर तोलनेपर बहुतसे जीवन-विरोधी कारण मिलकर मृत्युवाले पलड़ेको ही भारी कर देते हैं।

आत्महत्यासबधी यह व्याख्या स्वीकार कर लेनेपर भी प्रश्न यह रह जाता है कि आखिर मनुष्यकी भावना या प्रवृत्ति ऐसी हो क्यों जाती है ? वह जीवनके मुकाबलेमें—उस जीवनके मुकाबलेमें जिसे अधिकांश लोग सबसे बहुमूल्य पदार्थ - समझते हैं, मृत्युको तराजू क्यों देता है ? क्या उसका मस्तिष्क विकृत हो गया होता है कि जिससे आत्महत्या उनकी विक्षिप्तताका फल मानी जाय ? उसके अंदर ऐसा कौन-सा परिवर्तन हो जाता है जिससे उसकी स्थिति अन्य साधारण व्यक्तियोंमें सर्वथा भिन्न हो जाया करती है ?

इस संबंधमें विलियम जेम्सका कहना है कि प्रत्येक आत्महत्याके मूलमें कोई-न-कोई रोगात्मक कारण अवश्य विद्यमान रहता है। यह कारण प्रायः अंदर ही रहता है, बाहर नहीं दिखाई देता। हम केवल इतना जानते हैं कि कारण मौजूद था। आत्महत्यावाले बहुतसे शवोंके परीक्षणमें

बहुत अधिक मात्रामे शरीरजन्य विष पाया गया है जो इस बातका प्रमाण है कि यह विष ही आत्महत्याका कारण हुआ है।

जिनका शरीर और मस्तिष्क पूर्णतः स्वस्थ है वे स्वयं अपने जीवनका अंत नहीं करते, शरीर अस्वस्थ होनेके कारण जिनका मस्तिष्क भी अस्वस्थ होता है वे ही नैराश्र्यकी चरम सीमापर पहुँचकर आत्महत्याकी ओर प्रवृत्त होते हैं। इसका यह मतलब नहीं है कि जो लोग अस्वस्थ होते हैं उनमें आत्महत्याकी प्रवृत्ति होती ही है; पर यह अवश्य है कि जो लोग आत्महत्याकी ओर प्रवृत्त होते हैं उनका शरीर और मस्तिष्क—संभवतः शरीरके ही कारण मस्तिष्क—भी अस्वस्थ होता है। इस प्रकार यदि हम आत्महत्याके सामान्य कारणकी खोज करें तो वह हमें संभवतः विकृत मस्तिष्कमें प्राप्त होगा जो विकृत शरीरके ही कारण वैसा हो गया होता है। मस्तिष्कके विकारग्रस्त होनेपर नैराश्र्य और विपाद अपना अड्डा जमा लेते हैं और व्यक्तिको और किसी विषयकी ओर ध्यान देनेकी स्थितिमें नहीं रहने देते। इस स्थितिमें भी इनकी मात्रा कम नहीं होती। यह मात्रा सीगुनी होनेपर जो स्थिति होगी प्रायः वही आत्महत्याके समय हुआ करती है। इस स्थितिमें जीवनके प्रति लगनमात्र भी आकर्षण नहीं रह जाता और उमका अंत ही वाछनीय हो जाता है।

शरीरजन्य विषका प्रभाव

यह विष शरीरका मल ठीक तरहमें बाहर न निकलने—आंतों और मूत्राशयके समुचित रूपसे कार्य न करनेसे ही उत्पन्न होता है। एक स्त्रीने अफीम खाकर आत्महत्या करनेकी कोशिश की। बेहोशीकी हालतमें ही वह अस्पताल पहुँचाई गई जहाँ उपचारद्वारा विष बाहर निकाला गया। बादमें मालूम हुआ कि अफीम खानेके तीन दिन पहलेसे ही उसे पेशाब नहीं हो रहा था। पेशाबके रुकनेसे जो विष उत्पन्न हुआ उसने

उसका मस्तिष्क विकृत कर दिया और नैराश्र्यके कारण जीवन असह्य भाग मालूम होने लगा ।

आत्महत्या करनेवालोंमें अधिकांशके शराबी होनेका यही कारण है । शराब पीनेसे शरीरमें जितना अधिक विष उत्पन्न होता है उतना और किसी चीजसे नहीं । इस विषसे ही उन कारणोंकी शृंखला आरम्भ होती है जो मनुष्यको आत्महत्याके लिए प्रेरित किया करते हैं । पहले यह विष मस्तिष्कको विकृत करता है और मस्तिष्कके विकृत हो जानेपर घोर विपादकी स्थिति उत्पन्न हो जाती है जो आत्महत्याकी मुख्य सहचरी है ।

विचार-परिवर्तन

कुछ ही वर्ष पूर्व बर्म्समें हुए भीषण बिम्फोटमें एक व्यक्तिकी सारी संपत्ति नष्ट हो गई । कुछ दिनोंके बाद उसका नैराश्र्य इतना बढ़ गया कि वह डूबकर आत्महत्या करनेके विचारसे समुद्रके किनारे जा पहुँचा । कई दिनोंसे उसे नींद नहीं आ रही थी और जो कुछ वह खाना या उसका स्वाद पाये बिना ही गलेके नीचे उतार लिया करता था । उसके अंदर नैराश्र्य और विपादका भयकर तूफान निरंतर चलते रहनेके कारण उसके मनमें एक ही धुन बनी रहती थी—किनी तरह इन जीवनमें पिड़ छुड़ाया जाय । परेशानियोंके कारण उसकी दशा विक्षिप्तकी-सी हो गई थी ।

वह बर्म्सके एक उपनगरमें रहने लगा था जहामें समुद्र आठ मील दूर है । समुद्रमें ही यात्राका अंत करनेके विचारने वह घरमें पैदल ही निकल पड़ा । उमें पैदल चलनेका अभ्यास नहीं था और उन तरहकी क्लान्तिका उसे बहुत दिनोंमें अनुभव भी नहीं हुआ था । गारोरिक क्लान्तिमें एक तरह-का आनंद भी होता है । थकावटने खूर होकर समुद्रके किनारे बैठ जानेपर उसे इसी आनंदका अनुभव होने लगा । क्लान्तिकी हालतमें उसे घरका पलग याद आया जो पहले उसे काटने दाँडता था । उसी समय हवाने

पासके ही एक स्थानसे स्वादिष्ट भोजनकी गंध लाकर उसकी क्षुधा भी जाग्रत कर दी जो दहृत दिनोंसे मंद पड़ गई थी ।

उसने समुद्रमें कूदनेके निश्चयपर विचार किया, पर उसका हृदय काप उठा । वह उठ खड़ा हुआ और उलटे पाव स्टेगन जाकर घर पहुँच गया । खाना खाकर जब विस्तरपर लेटा तो ऐसी गहरी नींद आई जैसी पहले आनेकी उसे याद भी नहीं थी ।

इस परिवर्तनका कारण समझना कठिन नहीं है । आर्थिक सकटके कारण वह इस कदर परेशान हो गया था कि उसका शरीर ठीक तरहसे काम नहीं कर रहा था । पाचनशक्ति मंद पड़ गई थी और बराबर कब्ज रहनेके कारण विष उत्पन्न हो रहा था जिसने उसके शरीरको विकृत कर मस्तिष्कको भी विकृत कर दिया था । आत्महत्याकी प्रवृत्ति उत्पन्न होनेका यही कारण था । आठ मीलकी पैदल यात्राने क्लान्तिके आनंदका अनुभव कराकर और उसकी क्षुधा तीव्र कर उसकी आत्महत्याकी प्रवृत्तिका ही अंत कर दिया ।

आत्मपरीक्षण

आत्महत्याकी प्रवृत्तिका निवारण करनेके लिए मनुष्यको पहले आत्मपरीक्षणद्वारा यह देखना चाहिए कि विषकी उत्पत्ति कैसे हो रही है । अगर उसके मनमें विषाद और नैराश्य भरा है तो उसे समझना चाहिए कि इसका कोई कारण अवश्य है और वह निश्चय ही मस्तिष्कसंबंधी है । जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, आत्महत्याकी प्रवृत्तिवाला रोगी भी होता है, भले ही उसका कारण उसे ज्ञात न हो । इतना तो उसे निश्चित रूपसे समझ लेना चाहिए कि उसके रक्तमें विष प्रवेश कर रहा है जो उसके मस्तिष्कको भी विकृत करता जा रहा है ।

शरीरजन्य विषसे विकृत हुए मस्तिष्कके कारण एक बड़ी खराबी यह होती है कि सारी परिस्थिति ही, जिसमें शरीर और मनको कार्य

करना पड़ता है, अस्वास्थ्यकर और विचित्र-सी बन जाती है। जिस हिसाबसे शरीरमें विष उत्पन्न होता है उसी हिसाबसे मस्तिष्कका विकार भी बढ़ता रहता है और फिर इस विकृत मस्तिष्कका शरीरपर सत्यानासी प्रभाव पड़ता है—ठीक उसी तरह जिस तरह मेदेकी खराबीसे दात खराब होते हैं और दातोंके विकारसे पेट और भी खराब होता जाता है।

यह मत सर्वथा निभ्रांत है, इसलिए किसी आत्महत्या करनेवालेके सवधमे यह फतवा दे देना कि बेचारा पागल था, अपने अज्ञानका परिचय देना है। शरीरमें विकारका एकत्र होना ही आत्महत्याकी प्रवृत्तिका आरम्भिक कारण होता है और यदि किसी प्रकार वह दूर हो जाय तो इस प्रवृत्तिका भी अंत हो जाय। इसका अर्थ यह हुआ कि जिन लोगोंमें आत्महत्याकी प्रवृत्ति हो वे समझ ले कि खतरेकी घटी वज चुकी है, उनका जीवन खतरेमें है। शरीरमें विषका प्रवेश ही इसका मूल कारण होता है इसलिए वे स्वयं अपना निदान कर, अपने रहन-सहनपर विचार कर जिन प्रणालियोंसे यह विष आता हो उन्हें बद करनेका समुचित उपाय करें।

सुधारके उपाय

सुधारकी दिशामें पहला कदम शरीरसे विष निकालनेका प्रयत्न है, और इसके लिए जल सबसे उपयोगी सिद्ध होता है। एक स्त्रीका मासिक स्राव नई उमरमें ही बंद हो गया। इसके कारण उसे इतना विषाद हुआ कि जीवन उसे भार मालूम होने लगा। कुशल यह हुई कि विषादके साथ ही प्यासकी मात्रा भी बढ़ती गई। कभी-कभी तो वह इन कदर परेगान हो जाती कि कुएमें कूदकर जान देनेको तैयार हो जाती, पर प्यास उत्तकी रक्षाके लिए प्रस्तुत हो जाया करती—जलकी अधिक मात्रासे उसकी परेशानी आप-ही-आप बहुत कुछ कम हो जाया करती। अधिक मात्रामें जल पीते रहनेका स्वभाविक परिणाम यह हुआ कि उसकी आत्महत्याकी प्रवृत्ति धीरे-धीरे कम पड़ती गई।

मस्तिष्कके विकारका कारण ज्ञात हो जानेपर मनुष्यको अपना रहन-सहन तत्काल बदल देना चाहिए। विषसे छुटकारा पानेके लिए व्यायाम, आसन, मादक द्रव्योंका परित्याग और खान-पानमें परिवर्तन तो करना ही पड़ेगा, उसे शरीरकी भीतरी सफाईपर भी पूरा ध्यान देना पड़ेगा। इसलिए उसे एनिमाका उपयोग भी करना पड़ सकता है। पागलखानोमें भी मानसिक उत्तेजना कम करनेके लिए इनका सहारा लिया जाता है।

भोजनमें फल, हरी तरकारिया, चोकरदार आटा, दूध और ऐसे ही पदार्थ हो जो कब्ज करनेवाले न हों। कुछ भूख रहते ही खाना बंद कर देना चाहिए, क्योंकि आहारकी मात्रा कम कर देनेसे आंतोकी पुरानी गिकायते भी दूर हो जाती हैं। व्यायामकी आवश्यकता इसलिए पड़ती है कि इससे प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट जल जाते हैं। व्यायाम नाडी-सवधी दुर्बलतासे उत्पन्न होनेवाली भावनाको भी दूर करता है जो आत्महत्याकी प्रवृत्ति-जैसी ही होती है। सच पूछिए तो व्यायाम ही इस रोगका सर्वोत्कृष्ट उपचार है। पूर्व-स्थिति प्राप्त करनेमें जितनी सहायता इससे मिलती है उतनी किसी अर्क या भस्मसे नहीं मिल सकती। शरीर परिश्रमसे ही पुष्ट और सवल होता है, और कोई चीज इसका स्थान नहीं ग्रहण कर सकती।

व्यायाम चाहे जैसा भी हो, वह इतना अवग्य होना चाहिए कि शरीर थककर चूर हो जाय। इसीमें स्थितिके सुधारका रहस्य निहित है। इसके साथ आठ-नौ घंटेकी गाढी नीदका मेल हो जानेपर नदीमें डूबकर या सखिया खाकर आत्महत्या करनेकी प्रवृत्ति दूढ़नेपर भी कही नजर नहीं आएगी।

प्राकृतिक या चाहे जैसे भी उपायसे यह विष शरीरसे दूर किया जाय, सबका परिणाम एक ही होता है। अगर यह विष दूर हो गया तो समझना चाहिए कि समस्या ९० प्रतिशत हल हो गई; क्योंकि यह विष ही सारे फसादोकी जड़ है।

जिनमे आत्महत्याकी प्रवृत्ति होती है वे मरना चाहते नहीं, इसका सहारा लेनेको इस कारण बाध्य होते हैं कि उनको चारों ओर परेशानी-झी-परेशानी नजर आती है। उनका शरीर और शरीरके कारण मस्तिष्क विकारग्रस्त रहता है, पर वे इस रहस्यको समझ नहीं पाते। दुःखका विषय है कि वे उपर्युक्त अनुभवोंसे लाभ न उठाकर व्यर्थ ही अपने जीवनका अंत कर देते हैं। ऐसे व्यक्तियोंसे मैं कहूंगा—‘मित्रो, जरा ठहरो ! कल फिर दूसरा दिन आएगा और वह भी गुजर जायगा।’ जिन लोगोंको आत्महत्या करनेमें कुछ हिचक होती है उनकी जान बच जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है। उनको स्वास्थ्यकर मार्गपर अग्रसर कीजिए और तब आप देखेंगे कि हम लोगोंकी ही तरह वे भी जीवनको स्पृहाकी दृष्टिसे देखने लगे हैं।

अनिद्रा

वर्षोंसे अनेक वैज्ञानिक माथा लड़ाते रहनेपर भी अभीतक इस सवंधमें कुछ निश्चय नहीं कर पाये हैं कि नींद क्यों आती है अथवा सोते समय शरीरकी क्या अवस्था होती है। पर यह तो निश्चित हो चुका है कि नींद आना स्वाभाविक है और बिना सोये या कम सोकर काम चलानेका प्रयास स्वास्थ्यके लिए खतरसे खाली नहीं है। नैपोलियन अथवा एडिसन आदिके बारेमें जो यह कहा जाता था कि वे घंटे दो घंटे सोकर ही काम चला लेते थे वह भी भ्रमपूर्ण साबित हो चुका है। हां, यह अवश्य है कि नींदकी गभीरताके अनुपातसे कुछ कम घंटोंसे भी काम चल सकता है। जिन्हें स्वभावतः गहरी नींद आती है या जिन्होंने इस कलाको हस्तगत कर लिया है वे, जहां दूसरोको सात-आठ घंटे सोनेकी जरूरत होती है, अपना काम पांच-छः घंटोंमें ही चला लेते हैं या यह कहे कि वे इतने ही समयमें दिनभरके कामकी थकान निकाल लेते हैं और दूसरे दिनके कामके लिए तरोताजा होकर उठते हैं।

जहां एक ओर मीठी नींद लोगोको आनंद, खुशी, ताजगी प्रदान करती है वहां ऐसे लोगोकी भी कमी नहीं है जो सोकर ऐसे थके उठते हैं जैसे कि रातभर खेत गोड़ते रहे हों। अनेकोकी रात तारे गिनते बीतती है और कुछ ऐसे भी मिलेंगे जो रातभर खाटपर आखें मूंदे, घर्-घर् नाक बजाकर भी सवेरे यह निश्चय नहीं कर पाते कि वे रातको सोये रहे हैं या जागते। यह दशा अक्सर धीरे-धीरे ही उत्पन्न होती है और यदि स्वास्थ्य ढीला-ढाला ही चलता है तो एकाएक भी उत्पन्न हो सकती है। जो भी हो, यह रोग आदमीके जीवनको दुःखमय बना देता है। समझदारको इस

दशासे यही सकेत ग्रहण करना चाहिए कि अच्छे दिखनेवाले शरीरके भीतर बड़ी पोल-पट्टी चल रही है ।

अनिद्राका कारण अक्सर मानसिक अथवा शारीरिक कार्याधिक्य ही हुआ करता है । मानसिक कार्यसे आदमीका मस्तिष्क ही नहीं थकता, शरीर भी बुरी तरह थकता है । इसलिए अधिकतर इस रोगके रोगी मानसिक कार्य करनेवाले ही पाये जाते हैं । यदि शारीरिक कार्य भी बहुत कठिन प्रकारका एवं शक्तिसे अधिक किया जाय तो छीजन और थकान नाडीमडलको हिला देती है और शरीरके समन्वयीकरणकी विधि बिगड़ जाती है और नीदमें बाधा पड़ती है । पर ऐसा बहुत कम होता है कि शारीरिक श्रम करनेवाले व्यक्तिको बढ़िया नीद न आवे । श्रम करना तो नीद आनेकी एक ही औषध है ।

चिन्ता, विषय-भोगसबही मानसिक चित्र देखते रहना, किसी भी इंद्रियके बशीभूत होना, सिगरेट-तबाकूका अधिक व्यवहार, रातको देरसे भोजन करना, रात गयेतक व्यापारसबही कार्योंसे माया-पच्ची करते रहना, उत्तेजनापूर्ण साहित्यका अध्ययन, बंद कमरेमें सोना, मादक द्रव्योंका व्यवहार, सोनेसे पहले ताश-शतरंज आदि खेलना नीदको काफूर करनेमें एक-से-एक बढकर है । हृदयकी धड़कन, अपच, गठिया या किसी तरहका दर्द, दांतोंकी पीड़ा आदि भी नीद उड़ा दे सकते हैं । यदि ये कारण हो तो इनके निवारणद्वारा ही नीद आवेगी । यदि पड़ोसमें शोर-गुल होता रहे तो भी नीद नहीं आती । ऐसी हालतमें उस स्थानको छोड़ना ही श्रेयस्कर है । कई अनिद्राके रोगी केवल इसीलिए अपने रोगको लिये फिरते हैं कि उन्हें सोनेको कभी रात वातावरण नहीं मिलता । लोग सोचते रहते हैं कि शोर-गुलके आदी होनेपर नीद आने लगेगी । पर अनुभव बताता है कि शोर-गुलमें कभी नीद नहीं आती । पड़-पड़, तड़-तड़की आवाज कानके पर्दोंपर चोट करती रहती है और नीदको कभी गहरा नहीं होने देती ।

कभी-कभी आत्मग्लानिके कारण भी नीद नहीं आती । किये गये पापोंकी याद दिलको कोचती रहती है । इसके लिए भी यही कहा जा सकता है कि बीमार पडनेके पहले ही बीमारीका वचाव करना अच्छा है । कुछ ऐसे लोग भी हैं जो अपने अपराधोंको, पापोंको, एक थातीकी तरह हृदयमें रखे रहते हैं और परेशान होते रहते हैं । प्रायश्चित्तसे हो अथवा जिस तरह भी हो, उन्हें अपनी आत्माका परिशोधन कर डालना चाहिए । अपने प्रिय मित्र या आदरणीय गुरुपर अपने मनके कलुषको प्रकट कर देनेसे भी मन हलका हो जाता है । अपराधोंको अपने मनमें बाधे न रहिए । भूतकी भूलोंके ससारमें न विचरिए, उसे मुर्दा समझकर गाड़ दीजिए और भविष्यके लिए सजग रहकर अच्छे काम करनेकी आगा बाधकर आगे कदम बढ़ाइए ।

किसी कठिन कामसे बचनेके लिए भी लोग अक्सर नीदपर फूक मार देते हैं । यह वे अपनी जानकारीमें कम, अनजानमें ही अधिक करते हैं । सोने जाते समय वे सोचते हैं कि कल तो वह बेहूदा काम करना है, कहाँ यह बला सिरपर पड़ी । पर जिस तरह सिर-दर्द कामसे छुट्टी दिला सकता है, उसी तरह अनिद्रा भी तो कार्य-मुक्त कर सकती है । सबेरे मुह बनाये वे खड़े हो जाते हैं । कहते हैं, भाई, नीद ही नहीं आई, काम कहासे करे । यह आदत कामका ढेर-का-ढेर इकट्ठा कर देती है, जो सभी कठिनाईका जामा पहने रहनेपर भी करने ही पड़ते हैं । कैसे भी पेचीदा क्यों न हो, नित्यके कार्य पूरे करके मीठी नीद सोना कामके डरसे रातभर जागते रहनेसे कहीं अच्छा है ।

सोना एक कला

सोना भी एक कला है । उसके अगो और उपागोसे परिचित रहना चाहिए ।

१—अच्छी नीद खुली हवादार ग़ात जगहमें साफ-सुथरे बिछावन-पर, हलके ढीले कपड़े पहनकर सोनेसे ही आती है ।

२—मुझे नीद नहीं आवेगी ऐसी शका करनेसे नहीं, सारी झुझटोंको दिमागसे निकालकर सग्यको ताकपर रखकर बदनको ढीला करके आराम करनेसे ही नीद आती है ।

३—सोनेके समयके आध घंटा पहले दिमागपर जोर डालनेवाले कामोंसे छुट्टी पा लेनी चाहिए ।

४—बचे समयपर भोजन करना और बचे समयपर सोने जाना—निद्राके ये दो परमप्रिय सहोदर हैं ।

५—शरीरकी गर्मी सम रहे, इसलिए मिर्च-मसालेका व्यवहार कम-से-कम कीजिए और मास तथा मादक द्रव्योंका व्यवहार तो कदापि न कीजिए । फल-तरकारियोंका अधिक व्यवहार कर अपना रक्त विकार-रहित और शुद्ध बनानेवाले भाग्यवानकी निद्रा चेंरी बनी रहनेमें अपना सौभाग्य समझती है ।

अच्छी नीद लानेके इच्छुक उपर्युक्त नियमोंसे खूब लाभ उठा सकते हैं । पर जिनकी नीद चली गई है, जो निद्रा प्रियतमासे चिरवंचित हैं, उन्हें तो कुछ अधिक साधनकी जरूरत होगी । बाजारू दवाके फेरमें पड़कर तो आप नीदको अधिकाधिक दूर ही भगावेगे । जो दवा नीदको आज आपमें कैद कर देगी, कुछ दिन बाद उसीके लिए उसकी दूनी मात्राकी जरूरत होगी और फिर तो जैसी नीद दवाके व्यवहारके पहले आती थी वैसी भी नीद उसकी हजार मिन्नत करनेपर भी नहीं आवेगी । इन दवाओंमें इतनी ही हानि होती तो बस था, पर ये तो इतनी विपत्ती होती हैं कि इनके कुछ दिनोंके ही व्यवहारसे अच्छे-से-अच्छे शरीर टूट जाते हैं । इनमें सदा बचे रहनेमें ही कुशल है ।

अनिद्राका रोग जडसे तो युक्त आहार-विहार, नित्यकी कसरत एवं चिंतारहित जीवनद्वारा ही दूर किया जा सकता है एवं लाभको स्थायी

वनाया जा सकता है। नींद आना सिरमें धीरे-धीरे रक्तके अभावकी एक क्रिया है और अनिद्रा सिरमें अधिक रक्तके इकट्ठा होनेकी सूचक है। सोनेके पहले पाच-सात मिनट गरदन और कमरकी कोई हलकी-सी कसरत करनेसे अथवा गरदनपर चार अंगुल चौड़ी और एक अंगुल मोटी ठंडे पानीमें भीगी पट्टी बाधनेसे सिर हलका हो जाता है और नींद आ जाती है। ऐसी ही एक वालिश्च चौड़ी पट्टी कमरमें लपेटनेसे बड़ा आराम मिलता है और नींद बहुत जल्द आती है। गीली पट्टीपर सूखा तौलिया या ऊनी पट्टी लपेटकर बिछावनको भीगनेसे बचाया जा सकता है।

सोनेके पहले थोड़ेसे पानीसे फुर्तीके साथ बदन मलते हुए नहाना भी बहुत कारगर साबित हुआ है। एक पाव गरम पानी या आधा पाव गरम दूध पीकर सोते ही नींद आते देखी गई है। पेटमें गरम द्रव्यके पहुंचते ही खून सिरसे पेटकी ओर दौड़ता है और नींद आ जाती है। सोनेके पहले एक सेब खानेसे भी बहुधा लोग निद्रा प्राप्त करनेमें सफल हुए हैं।

मानसिक उत्तेजनाके कारण जिन्हें नींद नहीं आती उन्हें सोनेके पहले शरीर-तापसे दो-तीन डिग्री अधिक गरम पानीमें अपने पैर दस-पंद्रह मिनटतक रखने चाहिए। इस समय सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखनेसे काम और जल्द बनता है। ऐसे रोगी यदि आदमकद टबमें शरीर-ताप जितने गरम पानीमें आध घंटेतक लेटे रहे तो उन्हें इसके बाद अवश्य नींद आवेगी। यह नहान नाडीमंडलकी उत्तेजनाको शांत करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है। आदत होनेपर पानीमें लेटे-लेटे ही नींद आ जाती है। ऐसी आध घंटेकी नींदसे वही लाभ होता है जो बाहर दो घंटे सोनेमें। पानीमें जो गिथिलीकरण होता है वह योगीके लिए भी दुर्लभ है।

अधिक लोगोको तो इसीलिए नींद नहीं आती कि वे शारीरिक श्रम बिल्कुल नहीं करते। दिनमें यदि कामसे थकान पैदा कर ली जाय तो नींद आनेमें सदेह न रहेगा। सोनेसे पहले टहलने जाकर भी यही लाभ प्राप्त किया जा सकता है। मील दो मील तेजीसे टहलने निकल जाइए

और बापसीमें कदम धीरे कर दीजिए, धरतक पहुँचते-पहुँचते ऐसा अनुभव कीजिए कि आप खूब थक गये हैं तथा चाल और भी धीमी कर दीजिए, विस्तरपर देह फैलाते ही नींद आनेमें कोई सदेह नहीं रहेगा ।

कई लोग तरह-तरहके विचारोंके आवेगके कारण सो नहीं पाते । वे एक दूसरी तरकीब करे । एक वालिश्त लवी-चौड़ी दफ्तीपर एक सफेद कागज चिपका लें । आरामसे करवटके बल कमरेकी बत्ती बुझाकर या धीमी करके लेटे और एक पेंसिलसे उसपर आधी-आधी मिनटपर शून्यके चिह्न बनाते जाय । सवेरे उठनेपर उन्हें अपनी पट्टीपर पाच-सात चिह्न ही बने मिलेंगे ।

ये सब उपाय हैं, जिनमेंसे समय और रोगीकी अवस्थाके अनुसार एकाधिकका प्रयोग कर मँने कितने ही नये और पुराने रोगियोंको 'पवित्र निद्रा', 'देवताओंका उपहार निद्रा', 'प्रकृति-भोजनशालाका पुष्टतम खाद्य निद्रा' प्राप्त करनेमें सहायता दी है । आप भी इन नियमोंपर चलकर अवश्य ही लाभान्वित हो सकते हैं ।

रक्त-चाप

आये दिन हमे अपने किसी-न-किसी राष्ट्रीय सेवक, समाजनेता अथवा भापा-विद्वानकी एकाएक हृदयकी गतिके रुक जानेसे हुई मृत्युके समाचार पढनेको मिलते हैं। अधिकतर लोग इन्हे आकस्मिक दुर्घटनासे अधिक महत्त्व नहीं दे पाते, हाला कि इस तरह मरनेवालेको अक्सर वर्षों पहले हृदयकी गति रुककर मर जानेकी सभावना हो जाती है।

हमारा हृदय निश्चय ही ऐसा बना है कि वह शरीरके अन्य अवयवोंके साथ अततक काम कर सके, फिर वह बीचहीमें सब अंगोंके काम करते रहनेपर भी क्यों अपना काम बंद कर देता है ? यह प्रश्न अनेकोंके मनमें आ सकता है। हृदयको यदि स्वाभाविकसे अधिक काम न करना पड़े, तो वह अवश्य ही अततक हमारा साथ देगा, पर जब उसे उचितसे अधिक काम करना पड़ता है, तब वह धीरे-धीरे थकता ही जाता और कमजोर हो जाता है और फिर किसी प्रकारका जरा-सा भी धक्का लगते ही वह सदाके लिए रुक जाता है।

जिनको रक्त-चापके आविष्यकी बीमारी होती है, उनके शरीरमें हृदयको कमजोर बना देनेवाली यह क्रिया बराबर होती रहती है, और बीमारी एकाएक नहीं, बहुत धीरे-धीरे ही बढ़ती है। यदि शुरूमें ही इसे जान लिया जाय और इसका निराकरण कर दिया जाय तो हृदयकी गति रुकनेका कभी मौका ही न आवे।

रक्त-चाप है क्या ?

रक्त हमारे शरीरके प्रत्येक भागमें निरंतर घमनियोंके द्वारा पहुँचता

रहता है। इन रक्त-वाहिनी नलिकाओंमें रक्त-संचारणका काम हमारा हृदय ही करता है। वह खुलता-दबता रहता है और रक्तको आगे बढ़ाता रहता है। इसी दबनेकी क्रियाको रक्त-चाप कहते हैं। जबतक इन रक्तवाहिनी नलिकाओंकी दवा स्वाभाविक रहती है, अर्थात् जबतक ये लचीली रहती हैं एवं इनके छिद्र पूरे खुले रहते हैं, तबतक हृदयको आवश्यकतासे अधिक दबाव डालनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती पर जब इनके छिद्र कम पड़ जाते हैं तो हृदयको रक्तके समुचित संचालनके लिए अधिक दबाव डालना पड़ता है, और नलिकाओंकी जितनी ही दवा बिगड़ती जाती है हृदयका काम उतना ही बढ़ता जाता है। कभी-कभी तो उसे स्वाभाविकसे दूनी शक्ति लगानी पड़ती है और वह कमजोर होता जाता है।

रक्त-चापके रोगीको और भी अनेक कष्ट होते हैं। अक्सर उसे चक्कर आते हैं, सिर घूमता रहता है, दिमाग उड़ा-उड़ा-सा रहता है, किसी काममें तवियत नहीं लगती, थमसाध्य कार्यके लिए वह बेकार हो जाता है और नींद काफूर हो जाती है। वह सोता है पर उसे ज्ञात नहीं होता कि वह सोया है, और सोकर उठनेपर जो ताजगी आनी चाहिए वह उसे नसीब नहीं होती। उसका हाजमा भी बिगड़ जाता है, मांस लेनेमें उसे दिक्कत होने लगती है, और हृदयके तो एक नहीं अनेक रोग उसे घेरे रहते हैं।

नलिकाएं रक्तकी क्यों हैं ?

प्रश्न हो सकता है कि नलिकाएं रक्तकी क्यों हैं ? उनके छिद्र रुक क्यों जाते हैं ? इसका एक ही कारण है। हमारा कृत्रिम जीवन, रहन-सहन-की खराबी। ऐसा जीवन जिसमें शारीरिक श्रमको कम और मानसिक श्रमको अधिक महत्त्व दिया जाता है। ताकत न रहनेपर भी चाय और सिगरेटके सहारे काम चलाया जाता है, शराब, ताड़ी, गाजा, मांस, मछली, अंडे, चीनी, मैदाकी वनी चीजें भी शरीरको विकारयुक्त

बनाकर रक्त-चापको बढ़ानेमें कम मदद नहीं देती। इनके प्रयोगसे सारा नाड़ी-मंडल दुर्बल हो जाता है और मल-मूत्रके मार्ग, त्वचा एवं श्वास-द्वारा निकलते रहनेवाले मलकी गति मद पड़ जाती है। मल निकलनेके ये प्राकृतिक मार्ग अपना काम जब पूरा नहीं कर पाते तो मल शरीरमें ही रुका रहता है और रक्त मलसे लद जाता है। रक्त-नलिकाओंमेंसे रक्तके बहते समय यह मल अथवा विकार नलिकाओंमें लग-लगकर रुकता है और वहां जम-जमकर नलिकाओंको कड़ी तथा उनके मार्गको अवरोद्ध करता रहता है।

रक्त-चाप कितना हो ?

यदि आप किसी एलोपैथिक डाक्टरसे पूछें कि रक्त-चाप^१ कितना होना चाहिए तो वह आपको बतावेगा कि अपनी उम्रमें सौ जोड़ दीजिए, जितना आवे वही आपका समुचित रक्त-चाप होगा। इस तरहके विचार जीवन-बीमा कंपनियोंद्वारा प्रस्तुत आकड़ोंके आधारपर बनाये गये हैं। इस प्रकार निकाला रक्त-चाप बहुत बार करीब-करीब सही हो सकता है, पर अनेक बार इससे भ्रम पैदा हो जाता है, क्योंकि रोगी और नीरोग हर प्रकारके लोगोंके रक्त-चापका औसत स्वाभाविक दशाको जतानेवाला कैसे हो सकता है ? सही रक्त-चाप वह है जो एक पच्चीस-तीस वर्षके स्वस्थ युवकका होता है, अर्थात् १२० से १४० एम-एम^२ के भीतर।

बुढ़ापेके साथ रक्त-चाप बढ़ता है, यह लोगोकी साधारण मान्यता है। पर बुढ़ापा भी तो एक रोग ही है, जिसमें शरीरकी धमनिया कड़ी हो जाती है। इसलिए कहा गया है कि “मनुष्यकी उम्र वर्षोंकी गिनतीसे

^१रक्तचाप सिगमानोमीटर नामक यंत्रकी सहायतासे जाना जा सकता है।

^२एक माप।

नहीं, उसकी घमनियोकी अवस्थाके अनुकूल कूतनी चाहिए।" यदि एक तीस वर्षके जवानका रक्त-चाप किसी अस्सी वर्षकी उम्रवालेके जितना हो तो वह अपनी उम्रसे अवश्य ही अधिक बूढ़ा है। और यदि किसी साठ वर्षके बूढ़ेका रक्त-चाप किसी पच्चीस वर्षके युवकके इतना हो तो उसे बूढ़ा नहीं जवान ही जानना चाहिए। रक्त-चापका आधिक्य अस्वाभाविक दशा है। मनुष्य चाहे वह साठ वर्षका हो या सत्तर वर्षका, जिसकी घमनियोकी अवस्था स्वाभाविक होगी उसका रक्त-चाप निश्चय ही स्वाभाविक होगा।

कुछ ऐसे रोग भी हैं, जिनमें रक्त-चाप बढ़ा रहता है। जैसे.—

(१) मूत्राशयके रोग। ये रोग अधिकतर गराव, ताड़ी, गाजा, भाग, चरस, तवाकू, चाय, काफी और मासके अधिक व्यवहारसे होते हैं।

(२) घमनिया कड़ी हो जानेके कारण। चूनेके आधिक्यसे घमनियां बहुत जल्द कड़ी हो जाती हैं। उपदशके रोगीकी घमनिया भी बहुधा कड़ी हो जाती है।

(३) ऐसा कब्ज जिसमें विष आंतोद्वारा बराबर सोखा जाकर रक्तमें पहुँचाया जाता है। आपके पुराने रोगियोंके मलमें परीक्षणद्वारा ऐसा विष हमेशा मिलता है। सिगरेट पीनेवालेका रक्त-चाप भी हमेशा बढ़ा रहता है। एक युवकको, जो सिगरेट पीनेका पुराना आदी था, तीन सिगरेट पिलानेके बीस मिनट बाद उसका रक्त-चाप लिया गया तो वह बीस अंक (एम० एम०) ज्यादा निकला, जो घटेभर बाद उतरा। जो सिगरेट-पर-सिगरेट सुलगाते रहते हैं, वे अपने रक्त-चापको बढ़ाये रहते हैं। उनका हृदय कमजोर हो जाता है और वे किसी भी कड़े कामके काबिल नहीं रह जाते। "उलझनको दूर करनेवाली थकानकी दवा सिगरेट" दिमागको तो कुद करती ही है, इच्छा-शक्तिको कमजोर करनेके साथ-साथ शरीरकी सारी मशीनको ही ढीला कर देती है।

दवा और रक्त-चाप

बाजारमें ऐसी कई दवाइयां आती हैं जो रक्त-चापको कुछ समय लिए या जबतक उनका व्यवहार होता रहे तबतकके लिए अवश्य कम कर देती हैं। पर इन ओपधियोंका प्रयोग बहुत ही हानिकर साबित हुआ है। ये ओपधियां रोगको दूर करनेके बजाय मृत्युको रोगीके अधिक निकट ला देती हैं। रक्त-चापमें कमी, उसकी बढ़तीके कारणको हटाकर ही की जा सकती है। रक्त-चापके बढ़नेसे कोई हानि नहीं होती, हानि होती है उन विषोंसे जिनसे रक्तचाप बढ़ता और हृदय एवं मूत्राशय कमजोर होता है। रक्त-चापको दूर करनेके लिए ओपधिका प्रयोग आज बहुतसे समझदार डाक्टर भी बहुत कम करते हैं।

उपचार

दूसरी पद्धतियोंमें रक्त-चापको कितना भी भयकर रोग क्यों न माना जाता हो, पर प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिसे यह रोग और वे सभी रोग जिनका रक्तके विकारयुक्त हो जानेसे सीधा संबंध होता है बहुत जल्द जाते हैं। विकारको दूर करनेके लिए फल और तरकारियां अपने क्षारोंके आधिक्यके कारण बहुत उपयोगी साबित हुई हैं। रक्त-चापके रोगीकी चिकित्साके आरम्भमें पाच-सात दिन और यदि रोगी दुबला न हो तो आठ दस दिन भी केवल फलोंके आहारपर ही रहना चाहिए। यह आहार पाच-पाच घंटेके अंतरपर दिनमें केवल तीन बार लिया जाय और अच्छे हो कि एक बारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय। जैसे सबरे सतर दोपहरको अमरूद, शामको टमाटर या सेब। फलाहारके लिए संतर, सेब, नाशपाती, आम, अमरूद, अनन्नास, जामुन, रसभरी, खरबूज, शरीफा आदि सभी अच्छे रहेंगे। केवल केले, कटहलका उपयोग न हो

अथवा बकरीका शुद्ध एव ताजा होना चाहिए। दोपहरको सबरेका गर्म किया हुआ दूध लिया जा सकता है। दूधको गर्म करते समय उसमें एक उफानसे अधिक न आने दिया जाय। फल और दूध पूर्ण भोजन है। आदमी इच्छित समयतक इस आहारपर रह सकता है, न किसी तरहकी हानि होगी न कमजोरी आएगी। फल और दूधके दो सप्ताहके आहारके बाद अन्नका उपयोग किया जा सकता है। अन्न शुरू करनेपर भी सबरे-शाम फल-दूध लेना उत्तम रहेगा। केवल दोपहरको ही अन्नग्रहण किया जाय। अन्नमें गेहूँके चोकरसमेत आटेकी रोटी या दलिया ठीक रहेगा।

रक्त-चापके रोगीके लिए हरी तरकारिया भी उत्तनी ही गुणकारक है जितने फल। फलके बजाय तरकारियोका उपयोग बड़े मजेमें किया जा सकता है। रक्त-चापके रोगीके लिए नमकका त्याग बहुत लाभदायक है। नमक यदि लिया ही जाय तो उसकी मात्रा साधारणतया जितना नमक ग्रहण किया जाता रहा हो उसकी चौथाईसे अधिक न हो। नमकके बिना तरकारियोका खाना शुरूमें जरा कठिन होगा, अतः तरकारियोसे अधिक फलपर जोर दिया गया है। तरकारिया खाई जाय तो कच्ची ही। कच्ची तरकारियोमें पकी तरकारियोके बनिस्वत क्षार अधिक होते हैं, क्योंकि पकते समय उनके बहुतसे क्षार नष्ट हो जाते हैं। यदि पकी ही तरकारिया ली जाय तो उनको बहुत कम छीलना चाहिए और उनमेंसे निकलनेवाले पानीको जलाना न चाहिए। पकनेके बाद उन्हें आगपर अधिक देरतक रखनेकी जरूरत नहीं है। पर खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, पातगोभी, पालक-जैसी शाक-तरकारियोको तो कच्ची ही व्यवहारमें लाना चाहिए। इनमेंसे दो-तीनको लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और उन्हें मिलाकर उनमें नींबूका थोड़ा-सा रस निचोड़ लीजिए फिर ये तरकारिया बड़ी स्वादिष्ट लगेंगी। कभी-कभी इन तरकारियोमें कुछ फलके टुकड़े भी मिलाए जा सकते हैं।

यह तो हुआ भोजनका क्रम। और भी ऐसे साधन हैं जिनसे शरीरकी

सफाईमें बहुत लाभ पहुचता है। ऐसे रोगीको कब्ज कभी नहीं रहने देना चाहिए। फलाहारके दिनोमें नित्य शामको सेर-डेढ सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेना चाहिए। और जब कभी कब्ज रहे वेखटके एनिमा लेना चाहिए। फल-तरकारियोका अधिक प्रयोग भी कब्जकी एक ही दवा है।

ऐसे रोगीके लिए कसरत आवश्यक है, पर जिनका रोग बहुत बढा हुआ है उनके लिए शुरूमे आराम करना ही ठीक होगा। 'कसरतकी जगह मालिश ली जा सकती है। मालिशमें हमेगा रक्तको हृदयकी ओर बढाया जाता है, पर रक्त-चापके रोगीकी मालिश इस नियमके विपरीत ही होनी चाहिए। पैर या हाथकी मालिश करते समय मालिश करनेवालेके हाथ अगुलियोकी ओरसे जाघ या बाहकी ओर जानेके बजाय जांघ या बाहकी ओरसे अगुलियोकी ओर जाने चाहिए। हा, छाती और पीठकी मालिश साधारण नियमके अनुसार ही की जा सकती है।

रक्त-चाप घटनेपर टहलना शुरू करना चाहिए, फिर धीरे-धीरे कुछ अधिक श्रमसाध्य कसरत की जा सकती है। पर हृदयपर सीधा जोर डालनेवाली कसरतोसे तो ऐसे रोगीको बचना ही चाहिए। टहलते तथा कसरत करते समय गहरी सांसें लेनेकी ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

त्वचाको भी विकार निकालनेके काममे पूरी तरह लगाइए। स्नानके पहले सारे शरीरको हथेली या खुरदरे तौलिएसे पाच-सात मिनटतक खूब रगडना चाहिए, त्वचाका कोई भी भाग छूटने न पावे। फिर कूएके ताजे पानीसे स्नान किया जाय। यदि पानी ज्यादा ठंडा हो तो उसे थोड़ा गर्म पानी मिलाकर हलका गर्म किया जा सकता है। रक्त-चापके रोगीके लिए अधिक ठंडे पानीसे स्नान करना लाभदायक नहीं है। स्नानके बाद वन सके तो वदनको तौलिएसे न सुखाकर हाथसे रगड़कर सुखा लेना चाहिए। इस क्रियामे समय तो थोड़ा अवश्य लगेगा, पर लाभ अधिक होगा।

रोगी रातमें जल्द सो जावे। साधारणत आठ घटे सोना और खुली

हवामे सोना ठीक होगा । जिन्हे अच्छी नीद न आती हो वे सोनेके पहले पंद्रह-बीस मिनटतक पैरोको ठेंहुनेके नीचेतक गर्म पानीमे रखे । पानी इतना ही गर्म हो जिसमें तकलीफ नही, आराम मालूम हो । समय हो जानेपर गर्म पानीमेंसे पैरोको निकालकर उन्हे ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे सुखा लेना चाहिए ।

शक्तिसे अधिक काम न किया जाय ।

अंतिम सूचनाके तौरपर यह बताना आवश्यक है कि रक्त-चापके रोगीको धवराहट, जल्दवाजी, परेशानी और क्रोधको पास न फटकने देना चाहिए । जरा-जरा-सी बातोपर घटो विचार करके उन्हे भयकर न बनाइए । शांत एवं प्रसन्नचित्त रहनेकी आदत डालिए ।

अधिक और कम रक्त-चापके कितने ही रोगियोने उपर्युक्त विधिपर चलकर अपनेको रोगमुक्त किया है । जिनका रोग पुराना है उन्हे समय कुछ अधिक अवश्य लगता है, पर वे भी फल एवं कच्ची तरकारियोंके प्रयोगपर अधिक ध्यान देकर लाभ जल्द प्राप्त कर सकते हैं । कम रक्तचापके रोगसे पीड़ितोंको दूधका व्यवहार करना चाहिए ।

अंत्रवृद्धि

अंत्रवृद्धि रोग बहुत तकलीफ देनेवाला होता है और कभी-कभी तो तकलीफ यहातक बढ़ जाती है कि उससे मृत्यु भी हो जाती है। इस रोगके रूपके संबंधमें प्रायः लोग यही समझते हैं कि आंत फट जाती है, पर ऐसा समझना ठीक नहीं है। अंत्रवृद्धि साधारणतः वह अवस्था है जिसमें पेशियोंमें उस स्थानपर, जहा वे एक-दूसरीपर पड़ती या एक-दूसरीको पार करती हुई छल्लेका रूप धारण करती हैं, विच्छेद हो जाता है और बहुत अधिक जोर पड़ने या कठिन व्यायाम आदिके कारण उदरावरण घक्का खाकर आंतके साथ नीचेकी ओर चला आता है। नाभि-प्रदेशमें होनेवाली अंत्रवृद्धि पुरुषोंकी अपेक्षा स्त्रियोंको अधिक होती है। पट्टेवाली अंत्रवृद्धि ही आमतौरसे लोगोंको हुआ करती है। इन दोनों जगहोंके अलावा ऊरु-प्रदेशमें भी अंत्रवृद्धि होती है। इस रोगमें आंतोंको ढकने-वाला उदरावरण ही बढ़कर नीचे लटक आता है इसलिए इसे 'अंत्रभेदन' न कहकर 'अंत्रवृद्धि' ही कहना ठीक है।

नशतरसे नुकसान

आजकल अंत्रवृद्धि रोग होनेपर लोगोंका ध्यान नशतरकी ही ओर जाता है। वे समझते हैं कि इस रोगमें नशतर लगवा लेना साधारण-सी बात है, पर वास्तविकता इससे बिल्कुल भिन्न है। नशतर लगानेके एक या दो ही हफ्ते बाद, और ऐसे समय जब कि ऐसा मालूम होता है कि हालत ठीक हो रही है, रोगीकी एकाएक मृत्यु हो जाती है। कारण प्रायः

यह होता है कि कोई रक्त-पिंड नश्वरके स्थानसे निकलकर रक्तवाहिनी नलिकाओंसे यात्रा करता हुआ हृदयमें पहुंच जाता है और उसकी गति बदल कर देता है ।

यही नहीं, आतका नश्वर प्रायः सफल भी नहीं होता । एक सज्जनने इस रोगमें नश्वर लगवाया, पर कुछ ही दिनोंके बाद उनके कथनानुसार 'भेद' हो गया और चूँकि उदरावरणका बड़ा हुआ भाग काटा जा चुका था इसलिए 'भेद'की अवस्था सचमुच प्रस्तुत हो गई । उन्होंने फिर नश्वर लगवाया, पर पुनः कुछ काल बाद उसका वही रूप प्रस्तुत हो गया और उनकी हालत नश्वर लगवानेके पहले जैसी थी उससे भी खराब हो गई । अब वे कमानी इस्तेमाल करते हैं और इससे उनको कुछ आराम भी मिलता है । उन्हें पहली बार नश्वर लगवानेका बड़ा पछतावा रहता है ।

घरेलू उपचार

अंत्रवृद्धिका रोगी कुछ घरेलू उपचारोंसे काफी फायदा उठा सकता है । इसका सबसे अच्छा उपचार व्यायाम है ।^१ पेशियोंके सवव-विच्छेदके स्थानपर ठंडे पानीमें निचोड़े हुए कपड़ेकी पट्टी या मिट्टीकी पट्टी रखनेसे भी पेशियोंको बल प्राप्त होता है । यह पट्टी दिनमें, तीन बार आध-आध घंटेके लिए रखना काफी है । केवल फल और तरकारियां खानेसे भी आरोग्य-लाभमें मदद मिलती है, क्योंकि इस प्रकारके आहारसे आंतें साफ और हल्की रहती हैं । अगर आंतें साफ न रहे तो उनका भार बढ़ जायगा जो रोगकी वृद्धिका कारण होगा । अतः अंत्रवृद्धिके रोगीको कब्जसे हमेशा दूर रहना चाहिए ।

^१ विवरणके लिए आगेके चित्र देखिये ।

अगर आंतोको बराबर सहारा दिया जाता रहे तो रोगके दूर हो जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है। यह कार्य कमानीके सहारे किया जाता है। पहले कड़ी गांठवाली कमानी मिलती थी जो कष्टकर होती थी, पर अब हवादार, खरकी गांठवाली कमानी मिलने लगी है जो काफी आरामदेह होती है। प्रातःकाल उठनेके समयसे सायंकाल सोनेके समयतक अर्थात् घूमते-फिरते और काम करते समय कमानी लगाये रखकर ऊपरके हिस्सेको लटककर नीचेकी ओर, दबाव डालनेका अवसर न दिया जाय तो कुछ दिनोंमें ढीला पड़े हुए अंगके कड़ा हो जाने और रोगसे छुटकारा मिल जानेकी बहुत कुछ आशा रहती है।

आंतोको सभाले रखकर रोगकी अवस्थामें सुधार होनेका अवसर देनेवाली कमानी दो कार्य विशेष रूपसे करती है—एक तो यह वृद्धिवाले भागको सीधी रेखाके रूपमें सहारा देती है और दूसरा यह कि बड़े हुए भागको गद्दीवाला अंश भीतर दबाये रखता है जिससे पेशिया भीतरकी ओर फैलती है और उन्हें ढीला पड़नेका अवसर नहीं मिलता। गद्दीवाला अंश काफी मुलायम हो जिसमें वह जहा जरूरत हो वहां कुछ दब भी जाय। कमानी खरीदते समय उसके आरामदेह होने या न होनेकी जाच अच्छी तरह कर लेनी चाहिए। अनुभवसे यह पता चला है कि सबके लिए एक ही तरहकी कमानी उपयुक्त नहीं होती, हालांकि कुछ कमानियां बहुतोके लिए उपयुक्त हो जाती हैं। तरह-तरहकी कमानियोंको लगाकर देख लेना चाहिए। अच्छी कमानीके लिए दुकान-दुकान घूमनेमें कुछ कष्ट तो होगा, पर बराबर मिलनेवाले आरामके मुकाबलेमें यह कष्ट विलकुल नगण्य है।

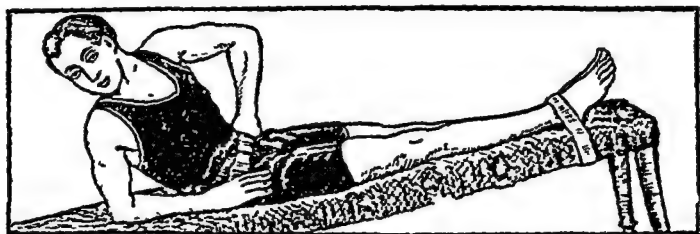
ठीक कमानी मिल जानेपर रोगीको इसे बिना लगाये चलना-फिरना नहीं चाहिए। उसे सदा इस बातका स्मरण बना रहना चाहिए कि पेशियोंको हमेशा एक ही स्थानपर रखना है जिसमें वे पुनः आपसमें मिल जायं। एक घंटा भी ढीलापन आनेका समय मिलनेपर प्रकृति उन्हें

आपसमें मिलानेका जो प्रयत्न करती है उसपर पानी फिर जा सकता है। अगर कमानीका इस्तेमाल सावधानीके साथ होता रहे और कसरत, गीली पट्टी और उस जगहकी हल्की मालिश साथ-साथ चलती रहे तो रोगसे पिंड छूट जानेकी बहुत अधिक संभावना रहेगी।

अंत्रवृद्धिके लिए उपचारात्मक व्यायाम

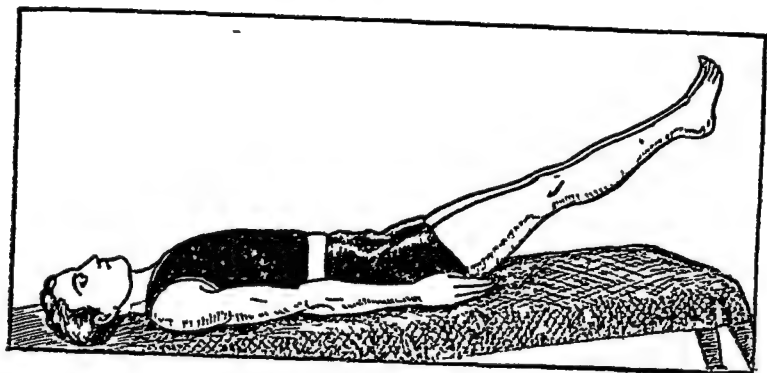
(१)

पैरोको किसीसे पकड़वा लीजिए या पट्टीसे चौकीके साथ बांध दीजिए और हाथ कमरपर रखिए। अब सिर और कंधोंको चौकीसे ६ इंच ऊपर उठाकर वदनको पहले बाईं ओर और फिर पूर्व स्थितिमें आकर और वदनको उठाकर दाहिनी ओर मोड़िए। (चित्र १)



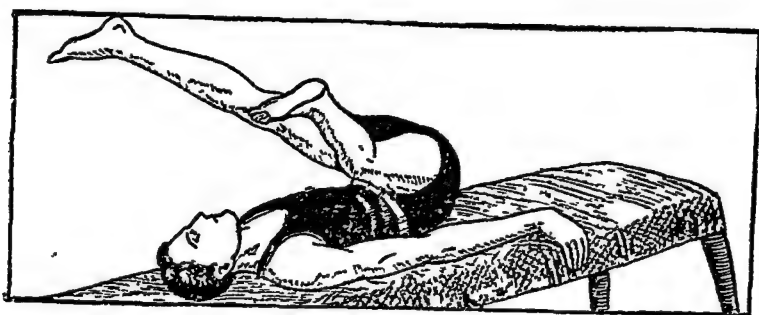
चित्र १ तथा १ क

पैर पहली कसरतकी हालतमें रहे। हाथोंको सिरके ऊपर ले जाइए और वदनको उठाकर बैठनेका प्रयत्न कीजिए। यह कसरत कुछ कड़ी पड़ेती है इसलिए इस बातका खयाल रखिए कि ज्यादा जोर न पड़े। पहले इतनी ही कोशिश कीजिए जिसमें पेशियोंपर तनाव आए, फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर इसे पूरा कीजिए। (चित्र १क)



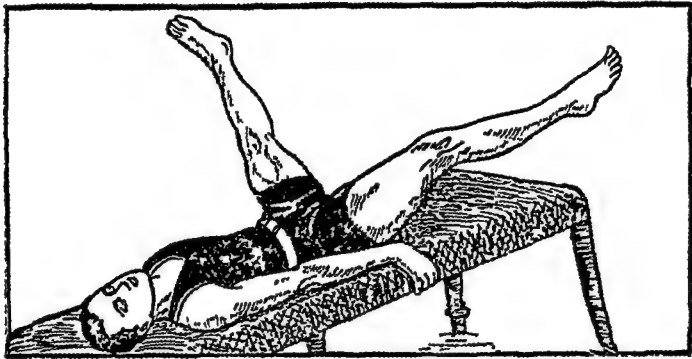
चित्र: २

सीधे लेटकर घुटनोको मोड़ते हुए पेटसे सटाइए और तब पूरी लंबाईमें उन्हें फैलाइए और जबतक उनकी गति पूरी न हो जाय उन्हें चौकीसे सटने न दीजिए । (चित्र: २)



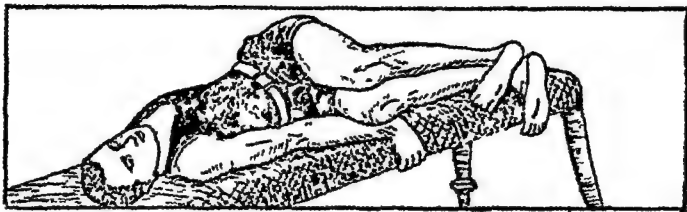
चित्र: ३

दोनों हाथोंको फैलाकर चौकीके किनारे पकड़ लीजिए और पैरोंको जहांतक वे फैल सकें फैलाते हुए सिरके ऊपर लानेकी कोशिश कीजिए । (चित्र: ३)



चित्र. ४

चौकीको हाथोंसे पकड़े रहे। पैरोंको यथासंभव ऊँचे रखते हुए सिरके ऊपर लाइए और चौकीकी ओर वापस ले जाते हुए उन्हें जितना हो सके फैलानेकी कोशिश कीजिए। (चित्र ४)



चित्र ५

हाथोंसे चौकी पकड़े रहिए। पैरोंको लवके रूपमें ऊपर ले जाइए और तब पहले बाईं ओर फिर दाहिनी ओर वे जहातक नीचे ले जाये जा सके ले जाइए (चित्र. ५)। इसमें याद रखनेकी बात यह है कि जिस पाश्वर्से पैर मुड़ेगे उसपर असर अधिक होगा। अगर अन्न-वृद्धि दाहिनी ओर है तो उस ओरसे पैरोंको मोड़नेकी क्रिया बाईं ओरसे अधिक बार होनी चाहिए।

जुकाम

गरमीसे हैजेका, वरसातसे जूडीतापका वैसा घनिष्ट सवध नहीं समझा जाता, जैसा कि जाड़ेसे सर्दी-जुकामका । यो तो सर्दी-जुकाम सब ऋतुओंमें ही होता है, पर जाड़ेमें तो यह सारे दिन सरसे पैरतक गरम कपड़े लादे रहने एव सारी रात घरके किवाड़ बंद कर सोनेपर भी आये दिन मेहमानी करने आता ही रहता है और इसका कष्ट कड़वा होता है । कड़वा इस मानीमें कि ज्वर आनेपर तो आदमी लेटा रहता है, पर जुकाम होनेपर शरीर काम करने लायक दीखनेपर भी काम नहीं किया जाता, तबीयत नहीं लगती, सिर भारी लगता है, दिमाग तो खास तौरसे साफ नहीं रहता, वदन टूटता रहता है, गंधका अनुभव नहीं होता और भूख चली जाती है ।

जुकाम क्यों होता है ?

जो हमें न खाना चाहिए, वह हम खाते हैं । जो हमें न पीना चाहिए, वह हम पीते हैं । गंदी हवामें हमें न रहना चाहिए, पर हम छोटे बंद कमरोंमें काम करते हैं और गंदी गलियोंमें चलते हैं, जिससे शरीरमें गंदगी इकट्ठी होती है । यदि हम ठीक खाए-पीए, तब भी तो पाचनके बाद शरीरमें कुछ मल रह ही जाता है और इस मलको निकालनेके लिए शरीरमें मल-द्वार बने हैं—नाक, त्वचा, मूत्र और मलद्वार । ये हमेशा अपना काम करते रहते हैं । पर जब ये सारी गंदगी नहीं निकाल पाते तभी शरीर सफाईके हेतु विशेष प्रयास करता है । इस विशेष प्रयासका फल जुकाम भी है । तो फिर इसमें दुःख क्यों मानें ?

घर हम रोज भाड़ते-बुहारते रहते हैं, पर दीवालीके अवसरपर उसकी विशेष सफाई कर हमें कितनी खुशी होती है ! उसी तरह अपने

शरीरकी सफाईके इस प्रयासमें हमें हमदर्दकी तरह मदद करनी चाहिए और उसके सकेतोपर अमल करना चाहिए। जब भूख नहीं लगती, तो क्यों खाय ? जब काम करनेकी इच्छा नहीं होती, तब क्यों न आराम करे ?

आंतोकी सफाई

मलद्वारोको भी तेजीसे काम करनेमें सलग्न कीजिए। सबसे पहले एक-डेढ़ सेर गुनगुने पानीका एनिमा लेकर बड़ी आंतोको साफ कर डालिए और दो-दो घंटेपर एक-एक प्याला गरम पानी भी पीते रहिए। इससे आमाशय भी धुल जायगा। जो एनिमा न ले सके, वे एक दूसरी तरकीब करे—

आधसेर पालक, पावभर सलजम (पत्तोसमेत), पावभर गाजर, पावभर टमाटर, एक छटाक घनिएकी पत्ती और तोलाभर अदरक साफ करके और छोटा-छोटा काटकर एक बटलीमें डालकर सेरभर पानीके साथ पकावे। इनमेंसे कोई चीज न मिले, तो उसके बदले मूली, प्याज वगैरह डाला जा सकता है या उसके वगैर भी काम चल सकता है, पर पालक जरूर रहे या इसके बदले कोई हरी पत्तीदार भाजी। बटलीके मुहको पानीसे भरी कटोरीसे बंद कर दीजिए। इससे तरकारियोका पानी कम जलेगा। पक जानेपर तरकारियोको एक साफ कपड़ेसे छान लीजिए। सेर डेढ़ सेर अर्क निकलेगा। इनमें थोड़ा नमक, नींबूका रस और भुना तथा पीसा हुआ जीरा मिलाकर या सादा ही तीन-तीन घंटेपर आध-आध सेरकी मात्रामें पीते रहिए। बच्चे थोड़ी मात्रामें ले। दिनभरमे चार-पांच बार पीवे, पेट खूब साफ होगा और कुछ-कुछ पसीना भी आयेगा। इसके साथ-साथ अच्छी हवामें रहिए। कमरेकी खिडकिया खोलकर सोइए, धवराइए नहीं। सवेरे आठ-नौ बजेके बीच पंद्रह-बीस मिनटतक खुले बदनपर धूप भी लगने दीजिए।

बस, यही जुकामकी दवा है—दोस्त जुकामका स्वागत है। एक-दो दिनमे ही नाक साफ हो जायगी, खुलकर भूख लगेगी, दिमाग तेजीमे

काम करेगा और आप अपनेमें एक नवीन चेतनता एवं सजीवताका अनुभव करेंगे । आपके लिए स्वास्थ्यका अर्थ दूसरा ही हो जायगा । आप कहने लगेगे कि चलते-फिरते नजर आना ही स्वास्थ्य नहीं है ।

जुकाम बिगड़कर निमोनिया, दमा, यक्ष्मा उन्हीको होता है, जो शरीरसे निकलते हुए मलको दवाके सहारे दवाते हैं । गदगी अदर चली तो जाती है, पर फिर नये रूपमें बाहर आती है, जिसे नये नाम मिलते हैं । उसकी फिर चिकित्सा होती है और वह फिर अदर जाकर नया जामा पहनकर बाहर आती है । इसी तरह ताता चलता रहता है ।

पुराना जुकाम

कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिन्हें हमेशा जुकाम बना रहता है । इस तरहके रोगी भी ऊपरके सिद्धांतोंके अनुसार ही चलें । अपने भोजनमें हरी तर-कारियां और फलोंकी मात्रा अधिक रखें, इससे पेट साफ होता रहेगा । कुछ ऐसी कसरत भी करे, जिससे पसीना बह चले । जो कमजोर है और कड़ी कसरत नहीं कर सकते, दिनमें किसी समय भी या अच्छा हो कि रातको सोनेके पहले एक कुर्सी या स्टूलपर बैठकर अपने पैरोंको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी वर्तनमें पंद्रह-बीस मिनटतक रखें । पानी घुटनेके नीचेतक रहे । पानी जरा ज्यादा गरम हो, पर इतना ही, जितनेसे तकलीफ न हो, आराम मालूम हो । पानीके ठंडा होनेपर बीच-बीचमें गरम पानी मिलाते रहिए । एक कवल भी ओढ़ ले । कुछ पसीना आएगा । ज्यादा पसीना लानेके लिए एक गिलास गरम पानी भी पी लेना चाहिए । समय हो जानेपर पैरोंको ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलियेसे पोछ लें और सो जायें या कुछ देर आराम करे । नाक उसी वक्त साफ हो जायगी और पाच-सात दिन यह क्रिया करनेसे सर्दी जड़से चली जायगी । जिन्हें नई सर्दी हो, वे भी इस प्रयोगद्वारा अपना स्वास्थ्य उत्तम कर सर्दी-जुकामको दूर कर सकते हैं ।

पायरिया

पायरिया आजका एक बहुत ही प्रचलित रोग है। स्टेन, गाडी, वाजार जहा-कही भी देखिए इस रोगकी दवा बिकती दिखाई देगी। आप जरा भी ध्यान दें तो इसकी दवा बेचनेवाला इस रोगके सारे लक्षण गिना जायगा—अगर सवेरे उठनेपर मुह खारा लगता हो, मुहसे बदबू आती हो, पानी दातोंमें लगता हो, मसूड़े फूल गये हो, उनसे पीव निकलती हो, दात हिलते हो तो यह मजन मिनटोंमें आराम करता है। रोगी लक्षणोंको सुनते हैं, अपनेसे मिलाते हैं और जब लक्षण मिल रहे हैं तो दवा भी ठीक होगी यह समझकर अपनी गाठ कटाते हैं।

यह तो हाल है उनका, जो दो-चार पैसे खर्च कर सकते हैं। जो दो-चार रुपये खर्च कर सकते हैं वे बड़े केमिस्टकी दूकानमें जाते हैं। सुदर पैकिंगमें बद गले-सड़े पेस्ट-पाउडरको खरीदते हैं। ऊपरसे रुपये दो रुपयेका ब्रश भी खरीदना होता है। मलाई-सी सुदर लगनेवाली ब्रश जल्द ही गदगीका घर बन जाती है और यदि दात रोगी न भी हो तो यह ब्रश इन्हें रोगी करके छोड़ती है।

पायरिया आजकी सभ्यताकी देन है। ज्यो-ज्यो हमारा आकर्षण डब्बोंमें बद खाद्य, सफेद चीनी, सफेद मैदा, पालिशवाले चावलोंकी ओर बढ़ता जा रहा है त्यो-त्यो इस रोगसे आक्रांत लोगोंकी भी संख्या बढ़ती जा रही है।

गलत भोजन—खास कारण

शरीर जिन तत्वोंसे बना है उनमें बहुतसे क्षार भी हैं। वे हमारे भोजनमें होने ही चाहिए। इन क्षारोंकी खान है चोकरदार आटा, कन-

समेत चावल, कच्चा दूध और सभी ताजे पके फल एवं हरी कच्ची तरकारियां । यदि इनका समुचित व्यवहार किया जाय तो कभी यह रोग न हो ।

कैल्शियमकी कमी

लोग अक्सर कहा करते हैं कि चीनी खानेसे दांत खराब हो जाते हैं । यह बहुत अंगोमें सही है । गन्नेके रस अथवा गुड़से जब चीनी बनती है तो उसमें कैल्शियम (चूने) का अंश नहीं रह जाता और चीनी कैल्शियमके साथके बिना पचती नहीं, अतः चीनीके पाचनके लिए कैल्शियम हड्डियोंसे खिंचकर आता है और हड्डियोंको कमजोर बना देता है । इसका प्रभाव सारे शरीरके अंदरके सारे हड्डियोंके ढाँचेपर पड़ता है । पर दांत बाहर होनेके कारण उसका प्रभाव उनपर प्रत्यक्ष दिखाई देता है ।

अतः दांतके रोग खोने हैं तो सबसे पहले भोजनमें कैल्शियमकी मात्रा समुचित होनी चाहिए । एक वयस्कके भोजनमें दस ग्रेन कैल्शियमकी जरूरत होती है । यह दस ग्रेन कैल्शियम साधारणतया खाये जानेवाले खाद्य-पदार्थ चोकररहित आटेकी रोटी, छंटे चावल, केले, मूँगफली, नारियल, हरी मटर आदिमें करीब ढाई सेरमें मिलता है और बादाम, अजीर, खजूरमें करीब एक सेरमें और फूलगोभी, टमाटर, लौकी, गाजर, खीरा, पालकमें आधा सेरमें दस ग्रेन कैल्शियम मिल जाता है; पर वही दस ग्रेन कैल्शियम नौ छटाक दूध, सात नारियल तथा तीन छटाक तिलमें मिल जाता है ।

दांतोंके रोगीको इस तालिकासे लाभ उठाकर अपने भोजनमें कैल्शियम-प्रधान भोजनकी मात्रा अधिक करनेकी ओर ध्यान देना चाहिए ।

कसरत आवश्यक

और अंगोंकी तरह दांतोंकी कसरत भी आवश्यक है । वह उन्हें हलवा-पूड़ी खानेसे नहीं बरन् सूखी रोटी, कच्ची तरकारियां एवं कड़े फल

चवानेसे ही मिलती है। अगर दोपहर-शामको मुट्ठीभर भिगोया हुआ गेहूँ चबा लिया जाय तो दातोकी पूरी कसरत हो जाय। यदि गेहूँ अंकुरित करके लिये जाय तो और भी लाभ होगा। अंकुरित गेहूँमें विटामिन ई भी पैदा हो जाता है जो वाष्पब, नपुसकता, जच्चाको दूध कम होना, गर्भपात होते रहना तथा जल्म जल्दी न भरना आदिकी मानी हुई दवा है। गेहूँका प्रयोग कब्ज तोड़नेकी भी एक ही अच्छी औषधि है।

दातोकी तकलीफके साथ-साथ जिनके मसूडोमे भी तकलीफ रहती हो वे अपने भोजनमें विटामिन 'सी' प्रधान खाद्यके व्यवहारका ध्यान रखें। विटामिन 'सी' सतरा, नीबू, टमाटर, पातगोभी, प्याज, लहसुन अनन्नास और अगूरमें अधिक होता है। मसूडोकी कसरत भी होनी चाहिए। इसके लिए उन्हें दातुन करनेके बाद अगुलीकी पोरके सहारे बाहर-भीतर हलके-हलके रगड़ना चाहिए।

विशेष प्रयोग

जिनका रोग बढ गया है उन्हें अपने मसूडोपर दम-मद्दह मिनटतक भाप भी नित्य कुछ दिनोतक लगानी चाहिए। एक लोटेमें थोडा पानी डालकर आगपर चढा दीजिए, भाप निकलने लगे तो लोटेके मुहपर एक चिलम उलटी रख दीजिए। चिलमकी नलीसे भाप निकलनेपर इच्छित स्थानपर भाप मजेमें ली जा सकती है। भाप लेनेके बीचमें दो-तीन बार ठंडे पानीका एक-दो कुल्ला भी करना चाहिए। यदि चेहरेपर भी भाप लगे तो परवा न कीजिए। चेहरेपर भाप लगानेके बाद सरसोका तेल, अथवा गिरी और नीबूका रस मिलाकर रातको लगानेसे त्वचापर वह रगत आती है जिसे लानेकी शक्ति किसी क्रीम, पाउडर, पोमेड या लोशनमे नहीं है। मुहासे, मुहपर भाईके दाग, दूर करनेकी भी यह एक ही विधि है।

दो बातें दातोकी सफाईके बारेमे भी जान लीजिए। दात रोज सवेरे

उठनेपर और सोनेके पहले नीम, ववूल या किसी चीजके दातुनसे अच्छी तरह साफ कीजिए । रातको सोते समय दातुन करना सवेरे दातुन करनेसे ज्यादा आवश्यक है । दातोमे फँसी चीज दिनको मुह खुला रहनेसे तो कम सड़ती है, पर रातको जब मुह बंद हो जाता है तो उसे बंद जगहमें गर्मीके कारण सड़नेका अधिक मौका मिलता है । दातोको कभी सीक, नाखून या सुईसे न खोदिए । जब कभी साफ करनेकी जरूरत मालूम पड़े तो एक छोटा-सा रेशमका डोरा लेकर उससे साफ कर लीजिए । दातोमे कोई भी वाजारू दवा लगाकर उन्हें निकम्मा न बनाइए । दवा लगानी ही हो तो सेंधा नमक मिला सरसोका तेल अथवा नीबूका रस लगाना काफी होगा ।

भोजनके बाद मूली, गाजर, खीरा, ककड़ी, सेब, अमरुद-सी कोई कड़ी चीज खाना न भूलिए । इनको चबाकर खानेसे दांत साफ होंगे । फल और तरकारियोंका क्षार दातोको साफ करता है । इनका कोई अंश दांतोंमें रह भी जाय तो उतनी जल्दी नहीं सड़ता जितना पकी चीजका ।

मुहासा

ये छोटे दाने या फुसिया हैं जो उठती जवानीमें युवक-युवतियोंके कपोलोपर उठ आते हैं। उठकर जाते रहते हैं। कई बार वर्षों यह सिल-सिला चलता है। जहासे ये जाते हैं वहा अपने पडावकी निशानी काले दागकी शकलमें छोड़ते जाते हैं। किसीको ये दो-चार-दस होते हैं तो किसीके सारे कपोलोपर भिड़के छत्तेकी तरह छा जाते हैं। प्रायः पकने-पर इनमें जरा-सी मवाद पड़ जाती है और खील-सी निकलती है। खील निकलनेपर फुसीकी जगह कुछ गड्ढा-सा हो जाता है—साथमें जरा-सी सूजन।

युवतिया इससे बहुत घबराती हैं, युवक अपेक्षाकृत कुछ कम। वास्तवमें मुहासे सौंदर्यके केन्द्र मुखकी सुंदरताको कुरूपतामें परिणत कर देते हैं या कम-से-कम ऐसी कोशिश करते दिखाई देते हैं। दवा भी इसकी कोई अभी तक ईजाद नहीं हुई। एक बहनको किसी डाक्टरने जब यह सूचना दी तो वह हताश होकर बोल पड़ी कि 'न अभी तक टी० बी० की कोई दवा ईजाद हुई न मुहासेकी'। शोया मुहासे और टी० बी० समान रूपसे भयानक है।

क्रीम, पोमेड, पाउडर, मुहासोपर कोई काम नहीं करते। हा, इनकी वदौलत मुहपर पड़ी काली भाईपर लोगोकी नजर पड़नेसे, किसी हदतक, वे बचाते जरूर हैं और अधिक मुहासे हो जानेपर उनके तनावसे होनेवाली तकलीफको, कुछ देरके लिए ही सही, कम कर देते हैं। पर इनके हमेशा इस्तेमालका फल यह होता है कि ये त्वचाका लावण्य हरकर उमे रूखा बना देते हैं, रोमकूपोको फैलाकर उन्हें चौड़ा कर देते हैं जिनकी वजहसे फिर बिना उनको लगाए चेहरा दूसरोके सामने ले जाने लायक नहीं

जंचतां । पर लोग उन्हें लगाते जाते हैं । तभी तो इनकी विक्री बढ़ रही है ।

इतना तो आप समझ ही गये होंगे कि मुहासे गंदगीके द्वार हैं । मवाद, पछा—गंदगी ही तो इनसे निकलती है । कुदरतने शरीरकी गंदगी निकालनेके लिए हमें मलद्वार, मूत्रमार्ग, रोमकूप और नाक दिया है फिर यह नया रास्ता क्यों ? कायदा ही है कि जब लोगोको सामनेके दरवाजेसे रास्ता नहीं मिलता तो पीछेकी खिड़कीसे भागते हैं, राजमार्गपर जलूस चलता होता है तो गलीसे निकलते हैं । जिनको मुहासा होता है उनके शरीरमें इतनी अधिक गंदगी होती है कि वह कुदरतके दिये रास्तोंसे पूरी न निकल सकनेके कारण गालकी खाल फाड़कर निकलती है । स्वभावतः हर शस्त्रकी यह कोशिश होती है कि मिहनत, कम-से-कम करनी पड़े अतः शरीरकी गंदगी भी शरीरकी कोमलतम त्वचा कपोलपर ही हमला करती है । क्या आपको इसमें भी कुछ सदेह है कि गालोपरकी त्वचा बहुत नाजुक और भीनी होती है ।

मुहासेकी चिकित्सा बतानेकी जरूरत तो अब आपको महसूस नहीं होनी चाहिए—वात साफ है, घरके बड़े नालेको खोल दो, छोटी नालिया आप बंद हो जायगी । आप कुदरतके दिये मलमार्गोंको पूरी तरह काम करने दें, उनपर कामका भार कम डालें, मुहासे स्वयं चले जायगे ।

मलमार्ग

मलमार्गोंसे पूरा काम लेनेकी तरकीब पहले जान लें तब उनके कामको हलका करनेकी विधि बताऊंगा । उनसे पूरा काम लेनेके लिए, उनके ढीलेपनको दूर करें ।—पेट अच्छी तरह साफ हो, पसीना जोरसे निकले, पेशाब भी साफ हो, और फेफड़े अपना काम ठीक-ठीक करें, वस इतनी-सी बात है । पेट अच्छी तरह साफ हो इसके लिए भोजनमें कुछ फल-तरकारियां अधिक जोड़ें, आटेसे ब्रोकन निकालें, अच्छी तरह चबा-चबाकर खाय और पेटकी कुछ कसरते

करे, टहलें। पसीना निकालनेके लिए मशक्कत करे। वह काम करे जिससे पसीना वह चले। यदि आपका काम वावूगिरी है, बैठे-बैठे हुकम चलाना है, या केवल कलम दौडाना है तो सवेरे उठकर मैदानमें थोडा दौड लिया करें, शरीरपर मेहनत डालनेवाली कुछ कसरते करें। पेशाव साफ लानेके लिए पानी अधिक पीयें। दूध, चाय, काफी, लस्सी, पानीका काम नही करते। याद रखकर दो ढाई सेर पानी जरूर पीयें। और फेफड़े ठीक काम करे इसपर यदि आप उपर्युक्त कार्यक्रम चलाने लगे हो तो ध्यान देनेकी कोई जरूरत नही है। फेफड़ोंसे ठीक काम लेनेके लिए सासों लवी लेनी चाहिए उसे आप अपनी कसरतके साथ जोड दे सकते हैं। दोनो काम एक साथ होते रहेंगे। फिर कुछ दिन बाद आपको यह खयाल करनेकी जरूरत न होगी कि फेफड़े अपना काम पूरा कर रहे हैं या नही। हा, इतना खयाल जरूर रखें कि कसरत, मेहनत साफ जगह और खुली हवामें करे कि आपके फेफड़ोको साफ हवा मिले। साफ हवामें ही तो ओषजन अधिक होता है, जो आपके खूनको साफ करता है।

अब रही वात मलमार्गसे पूरा काम लेनेकी। वह आप अपने शरीरमें गदगी पैदा होनेकी रफ्तारको कम करके कर सकते हैं। ज्यादातर गदगी आप भोजनके जरिए अपने शरीरमें डालते हैं। मिर्च, मसाले, चीनी, चाय, काफी इन्हे गदगी ही समझे। जिन चीजोंमें घी, चीनी, मिर्च, मसाले डाले जाते हैं वह भी भारी बनकर यही काम करती हैं। गोश्त, अंडे, मछली भी अच्छी चीजें नही हैं। यदि आप इस गदगीकी गर्दन नापनेको उत्सुक हैं तो एक वात याद रखें कि चीजोंको कम-से-कम बिगाडकर खाय। उन्हें अपने असली रूपमें इस्तेमाल करे और गदगी दूर करने-वाले सिरमौर खाद्य मौसमके फल और कच्ची तरकारियो (खीरा, ककडी, टमाटर, गाजर, पालक, पातगोभी आदि) का सेवन बढा दे।

कम सोना, चिंतित रहना, भय, क्रोध, ईर्ष्या भी गदगीके जनक हैं, इनसे भी बचें।

उपर्युक्त कार्यक्रम हाथमें लेते ही तत्काल आपके मुहासे गायब नहीं हो जायगे, यह आप समझ सकते हैं। इसका फल जरा सेवा करनेके बाद मिलेगा। मेवा पेड़से आखिर कुछ दिन पानी देनेके बाद ही तो मिलता है।

तात्कालिक उपाय

किसी वर्तनमें थोड़ा पानी खोलाइए और दस-पंद्रह मिनटतक भाप मुहपर लगने दीजिए, फिर ठंडे पानीसे मुह धो डालिए। कपोलोपर इकट्ठी गदगी पसीनेकी राह निकल जायगी और मुहासे गायब होने लगेंगे। यह दस-पांच दिन कीजिए तबतक पूरे कार्यक्रमका असर आपके शरीरपर होने लगेगा और मुहासोकी जड़ कटने लगेगी।

यह कार्यक्रम कै दिन चलाये ?

तबतक, जबतक मुहासे गायब न हो जाय और अगर चाहते हैं कि वे फिर न निकले तो इसे चलाते ही जाइए। आपको कौन-सा पहाड़ उठानेको कहा जा रहा है ? सिर्फ ठीक तरह खाने, कसरत करने और याद रखकर कुछ पानी ही पीनेको तो बताया गया है। क्या आप इसे अपनी तंदुरुस्ती कायम रखनेके लिए जरूरी नहीं समझते या अपनी तंदुरुस्ती कायम रखना नहीं चाहते।

क्या आप यह चाहते हैं कि कोई आपसे यह सब करा दे ? या यह कि कोई दूसरा करे और लाभ आपको मिल जाय ? यही सब तो आपके सवाल है जो दवाफरोशोकी दूकानोका फेरा करनेपर आपको मजबूर करते हैं, जहासे कुछ मिलनेके बजाय आपको ठगाना ही पडता है।

प्रदर

“वात हो रही है प्रदरकी और आप लक्षण पूछ रहे हैं जुकामके ?”

“आप धवराए नहीं, आप मेरे प्रश्नका जवाब तो दे ।”

“तो सुनिए—जुकाममें कुछ चिकना-सा, कभी पतला, कभी गाढ़ा श्लेष्मा नाकमे निकलता है और जब जुकाम बहुत पुराना पड़ जाता है तब कभी यह श्लेष्मा कुछ समयके लिए बंद हो जाता है और फिर आने लगता है । कभी-कभी जुकाममें अपने आप तीव्रता पैदा हो जाती है । उस समय श्लेष्मा बहुत पतला पड़ जाता है और कभी-कभी नाककी फिल्ली श्लेष्माके निकलते रहनेसे इतनी पतली पड़ जाती है कि उसमे रक्त भी आने लगता है जो श्लेष्माको लाल-सा बना देता है ।”

“जुकामके लक्षण क्या है ?”

“कुछ अन्य लक्षण बताइए ?”

“जिसे पुराना जुकाम रहता है, उसकी भूख चली जाती है, कब्ज रहने लगता है, चेहरे और शरीरकी त्वचाका लावण्य चला जाता है और वह रूखी, गुष्क व पीली-सी हो जाती है, कमरमें और अग-अगमें दर्द रहने लगता है, सारे शरीरमें शिथिलता आ जाती है; ठीक नींद नहीं आती और काम करने अथवा लिखने-पढ़नेको जी नहीं चाहता ।”

“बहुत ठीक । यही सब लक्षण प्रदरके साथ भी होते हैं और जब केवल श्लेष्मा आता है तब उसे प्रदर और जब साथमें रक्त आने लगता है तब उसे रक्तप्रदर कहते हैं । जुकामकी तरह ही प्रदर भी आता-जाता रहता है, पर रोगीको घेरे ही रहता है । जा-जाकर चला आता है । प्रदर नाकका नहीं, एक विशेष अंगका जुकाम ही है । दोनोंमें कोई अंतर नहीं

है । शरीरकी गंदगीको निकालनेके लिए प्रकृति नाकको नहीं, उस अंगको ही चुनती है और इस रोगकी चिकित्सा भी वही है जो जुकामकी ।”

जिस प्रकार शारीरिक श्रमद्वारा भोजन पैदा करनेवालोको जुकाम कम-से-कम होता है, उसी प्रकार भोजनके लिए शारीरिक श्रमपर निर्भर रहनेवाली स्त्रियोंको प्रदर कम-से-कम होता है । इसलिए यदि यह कहा जाय कि प्रदर मेहनतसे बचनेका परिणाम है, तो अत्युक्ति नहीं होगी और आज शहरमें रहनेवाली प्रत्येक परदानशील स्त्री और ऐसी स्त्री जिसे बिना मेहनत किए ही भोजन मिल जाता है, इस रोगसे घिरी मिलती है ।

अतः इस रोगसे बचने और इसे दूर भगानेका पहला उपाय है श्रम करना । यह श्रम चक्की-चूल्हेसे हो या टेनिस बैडमिंटन खेलकर या नित्य दूर नदी नहाने जाकर या टहलकर । सबका लाभ एक ही है ।

साधारणतः मादा पशुको यह रोग नहीं होता पर उसे जब घास कम और अन्न बहुत अधिक खानेको दिया जाता है तब उसे भी यह रोग आ घेरता है पर जब उसके चारेमेंसे दाना निकालकर उसे केवल घास दिया जाता है तब वह अनायास इस रोगसे मुक्त हो जाती है । यह रहस्यमय नहीं है । अन्नसे ही ग्लेष्मा बनता है और हरी घास इसे दूर करती है । ठीक यही परिणाम मनुष्यके भोजनमें परिवर्तन करके भी प्राप्त किया जा सकता है । भोजनमें अन्न, घी, दूधकी मात्रा कम करके और हरी तरकारियों और मौसमके ताजे फलोंकी मात्रा बढ़ाकर इस रोगके जानेमें सहायक हुआ जा सकता है । मसाले भी ठीक नहीं हैं, वे झिल्लीमें जलन पैदा करते हैं और रोग टिकानेमें सहायक होते हैं ।

कितनी सरल है इस रोगकी चिकित्सा, पर लोग हैं कि इस रोगको जिंदगीभर लिये ही रहते हैं, उनकी उम्र कम होनेके साथ-साथ उनके जीवनमें आनंद और उत्साह भी कम होता जाता है । जीवन उनके लिए भार होता जाता है । इस रोगसे पीड़ित स्त्रियोंको कभी-कभी बच्चे

भी नहीं होते, ऐसी हालतमें वे अपनेको पृथ्वीका भार समझने लगे तो इसमें क्या आश्चर्य है ।

ऐसी दशामें इस रोगसे मुक्ति पानेके लिए छटपटाना स्वाभाविक है । स्त्रिया शर्मके मारे अपने इस रोगके सवधमें वात नहीं कर पाती, जान भी नहीं पाती कि उनमें लावण्यका ह्रास, सिर-दर्द, शरीरमें दर्द और शिथिलता इस रोगके कारण है । वे मूल रोगकी चिकित्सा न कराकर लक्षणोंके पीछे भागती रहती है । और कारण समझमें आ जानेपर अखबारोंके पन्ने रोगसे मुक्ति दिलानेवाले विज्ञापनोंके लिए उलटती रहती है । विज्ञापनदाता स्त्रियोमें इस रोगके फैलावको जानते हैं और प्रदर, सफेद पानी, लिकोरिया शीर्षकसे आकर्षक विज्ञापन छापते हैं और एक हफ्तेमें या चौबीस घंटेके अंदर रोगसे मुक्ति दिलानेका वादा करते हैं । इन झूठे वादोंकी कीमत उन्हें खूब मिलती है, उनकी और अखबारवालोंकी भोली भरती है पर खरीदारोंकी जेबें खाली होती जाती हैं और लाभके ख्यालसे भी खालीकी खाली ही रहती हैं ।

वजह साफ है, रोगके कारणको दूर न कर परिणामसे बचनेकी कोशिश की जाती है । जो स्वसाध्य है उसके लिए पर निर्भरता । रोग और दवा जिंदगीभर चलती रहती है ।

प्रदरसे मुक्ति पानेका स्वाभाविक उपाय स्वास्थ्यको उन्नत बनानेके एक कार्यक्रमको अपनाना है ।

स्वास्थ्यको उन्नत बनानेके लिए पहली आवश्यकता श्रम करनेकी है । यह श्रम आप अपनी सुविधाके अनुसार उपजाऊ या अनुपजाऊ किसी भी रूपमें कर सकती हैं । मैं उपजाऊ श्रममें चक्की चलाना और अनुपजाऊ श्रममें तेजीसे टहलना श्रेष्ठ समझता हूँ । कुछ भी किया जाय पर श्रम इतना अवश्य किया जाय कि उसकी ठीक आदत पठनेपर पसीना आ जाय, कम-से-कम शरीरमें गर्मी आ जाय । आरंभमें और जाड़ेके दिनोंमें यह कठिन होगा, पर अभ्यास होनेपर सरल हो जायगा ।

श्रमके बाद तुरत ही स्नान करना चाहिए और स्नानके बाद शरीरको तौलियेसे न पोछकर हाथसे रगड़-रगड़कर ही सुखा लेना चाहिए । इस विधिसे स्नानका लाभ बढ़ता है और त्वचापर ताजगी आ जाती है, उसमें सुखी और सुदरता, जिसे लावण्य भी कहते हैं, आ जाती है ।

स्वास्थ्य उन्नत बनाने अथवा प्रदरसे मुक्ति पानेकी दूसरी सीढ़ी है भोजनमें सुधार । सफेद चावल, दाल, मास, मछली ये सभी श्लेष्माकारक है अतः प्रदरको बढ़ाते और टिकाते हैं । आरम्भमें और सदाके लिए भी इनसे मुक्ति पा ली जा सके तो अच्छा है । प्रदरकी रोगिणीके भोजनमें चोकरसमेत आटेकी रोटी, हरी तरकारिया और ताजे फल होने चाहिए । खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, करमकल्ला, पालक आदि कच्ची खाई जा सकने लायक तरकारियोंको कच्चे ही खाना चाहिए । दूध, दही भी उपयोगी है, पर इनका उपयोग आरम्भमें नहीं, भोजन-सुधारके हफ्ते दो हफ्ते बादसे शुरू करना चाहिए ।

घूप प्रदरसे मुक्ति दिलानेमें बहुत सहायक होती है । इसका सेवन नित्य करना चाहिए । किसी एकात स्थानमें निर्वस्त्र होकर तथा सिरपर गीला तौलिया रखकर गर्मीके दिनोमे सवेरे सात-आठ बजे और जाड़ेके दिनोमें आठ-नौ बजे पंद्रह-बीस मिनट रहना चाहिए । सप्ताहमें एक बार यह घूप-स्नान तेज घूपमें अर्थात् दिनके ग्यारह बजेसे तीन बजेके अदर आध घंटे अथवा इतनी देरके लिए लेना चाहिए कि पसीना आ जाय । घूप-स्नान लेते समय गरम पानी पीते रहकर पसीना आनेमें सहायक हुआ जा सकता है । यदि पसीना अच्छी तरह आ जाय तो घूप-स्नानके बाद ठंडे पानीसे अच्छी तरह मल-मलकर नहाना चाहिए । यह सम्भव न हो तो सिरको ठंडे पानीसे धो लेना चाहिए और सारे शरीरको गीले कपड़ेसे पोछ डालना चाहिए । घूपका यह विशेष स्नान भोजनके पहले अथवा भोजन कर लिया हो तो उसके दो-तीन घंटे बाद करना चाहिए ।

स्थानीय चिकित्साके लिए पानीकी गद्दी विशेष लाभदायक होती है ।

किसी साफ सफेद कपड़ेको चार-छ तह करके दो-ढाई इंच चौड़ी और चार-पाच इंच लंबी गद्दी बनानी चाहिए और इसे ठंडे पानीसे भिगोकर और हल्का निचोड़कर लगोटके सहारे स्थानपर बांध लेनी चाहिए । यह गद्दी घटेभर लगी रहे, पर सोते समय लगाई जाय तो नींद खुलनेतक, गद्दी लगी रह सकती है ।

यह है वह सीधी और सरल रीति जिनपर चलकर प्रदर नया हो या पुराना उससे आसानीसे मुक्ति पाई जा सकती है । साथ-साथ आपको वह स्वास्थ्य मिलेगा और जीवनमें यह खुशी पैदा होगी जिनकी कीमत आप उन्हें प्राप्त करनेके बाद ही लगा सकेगी ।

सुंदर आंखें

आखें शरीरका सबसे अधिक मूल्यवान अंग हैं। वे बहुत बार वाणीका काम करती हैं और कई बार तो जिन भावोंको व्यक्त करनेमें शब्द असमर्थ होते हैं वे आखोंद्वारा बड़ी आसानीसे व्यक्त होते हैं। एक शब्द है 'आख-जिह्वा' जिसके मानी हैं जो आखोंसे बोलता हो।

आखोंकी भाषा सार्वभौम होती है जहां दो भिन्न-भिन्न भाषाओंके पंडित शब्दोंद्वारा कुछ समझ-समझा नहीं पाते वहां इंगारोंसे काम चलाते हैं और इसमें अधिक सहायता आखोंसे ही मिलती है। यो भी मुखपर प्रतिबिंबित होनेवाले विचारोंकी छाया आखोंपर ही अधिक पड़ती है। इसीलिए आखोंको सौंदर्यका केन्द्र कहा गया है। कवियोंने जितना आखोंपर लिखा है उतना शरीरके किसी एक अंगपर नहीं।

आखें बड़ी होना, लंबी होना प्रकृतिकी देन हैं, पर आंखोंको स्वच्छ सतेज एवं आकर्षक रखना आपके हाथमें है। बड़ी, लंबी आंखें यदि स्वस्थ न हों तो भद्दी लगती हैं। पर स्वस्थ मनुष्यकी आखें छोटी होनेपर भी आकर्षक लगती हैं। वस्तुतः आंखें हमारे स्वास्थ्यका पैमाना हैं। अनेक चिकित्सक हैं जो आंखें देखकर रोग-निदान करते हैं और चक्षु-विज्ञान-वेत्ताओंका तो कहना है कि आंखोंमें हमारे स्वास्थ्य एवं रोगका इतिहास लिखा है। जो भी हो आंखोंके सौंदर्यका सबब हमारे स्वास्थ्यसे है इससे कोई इनकार नहीं कर सकता।

तेल, पाउडर, क्रीम लगाकर मुखके सुंदर होनेका धोखा लोगोंको दिया जा सकता है पर आंखोंके लिए अभीतक कोई ऐसा रोगन ईजाद नहीं हुआ है जो उसे सौंदर्यका जामा पहना सके। कभी लोग सुर्मे, काजलसे

आखें सजाते थे पर अब वह फैशन ख़ला गया । आज तो आखोंका सौंदर्य प्राप्त करनेके लिए शरीरको स्वस्थ रखना अपने अंतरको निर्मल बनाना आवश्यक हो गया है । इस सवधमे हालीवुडकी तारिकायें तक मात खा गई हैं और आखिर वे शरीरको स्वस्थ रखनेपर मजबूर हो गई हैं । उन्होंने जान लिया है कि मक्खन और मीठा ज्यादा खानेसे लिवर खराब हो जाता है एव उसके असरसे आखोंपर मुर्दनी-सी छा जाती है । हालीवुडके सौंदर्य-निर्देशक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा० गाडलाड हासरके नेतृत्वमे नित्य घूपका सेवन, स्वच्छ वायुमें रहना, फल-तरकारियोंका अधिक प्रयोग यह उन्होंने नियम-सा बना लिया है ।

वस्तुतः आखोंका सौंदर्य शरीरकी स्वच्छतापर निर्भर है । कुछ ऐसी छोटी-छोटी बातें हैं जिनपर ध्यान न देनेसे अंतर मलिन हो जाता है और उस मलिनताके आखोंपर पड़ते हुए प्रतिबिम्बको कोई भी साड़ी, चप्पल, ब्लाउज या कोट पेंट छिपानेमें असमर्थ है ।

उस कब्जको ही लीजिए, जिसे भोजनमे थोड़े ताजे फल-तरकारियोंको मात्रा अधिक करके कोई भी हटा सकता है, आखोंके सफेद भागको मैला बना देता है । पानी कम पीनेसे अथवा पानीकी प्यास जैसी छोटी चीजकी अवहेलनाका अर्थ है आखोंकी पुतलियोंको पीला बनाना । और जब व्यायाम नहीं किया जाता—किसी रूपमें शरीरमे पसीना नहीं निकाला जाता तो हमारे इस आलस्यका परिणाम हमारी आखोंको भी भोगना पड़ता है । उनपर काले धब्बे पड़ने लगते हैं । बात यह है कि पाखाने, पेशाब, पसीनेद्वारा हमारा शरीर अपनी गदगी निकालता है । वे शरीरकी मलिनताको शरीरके बाहर करनेके वाहन हैं, जब गदगी शरीरसे नहीं निकल पाती अथवा जब उसे आवश्यकतासे अधिक समयतक शरीरमे रोक़ा जाता है तब वह रक्तमे मिल जाती है और शरीरके प्रत्येक अंगमें चक्कर लगाती, उसके कार्यको शिथिल बनाती हुई शरीरके दर्पण—मुख और मुखकी खिडकी आखोंमें पहुंचती है । इनके द्वारा आप शरीरके

अदर भाक सकते हैं—इनसे शरीरकी हालत पढ सकते हैं ।

यदि शरीरकी इस स्लेटको आप साफ रखना चाहते हैं, इसपर सौंदर्य-तूलिका चलाना चाहते हैं, तो इसका उपाय है, पर वह उपाय बाहरी नहीं भीतरही है । आखोमे सौंदर्य-सचरण आप भीतरसे ही कर सकते हैं ।—उन्हे सौंदर्य आप केवल भोजनद्वारा पहुँचा सकते हैं । यह सही है कि आपको आखोका पूर्ण एवं वास्तविक सौंदर्य प्राप्त करनेके लिए शारीरिक श्रमसे प्रीति जोड़नी होगी । सूर्य-किरणोको अपने शरीरको चूमने देना होगा । और वायुको उसका आलिंगन करने तथा शीतको उसमें कपन पैदा करने देना होगा । पर प्रधान काम भोजन ही करेगा । सूर्य, वायु, ठंडककी महिमा अनंत है, पर यहां उसके बारेमें केवल इतना बता देना काफी है कि यदि आप कुछ देर पंद्रह-बीस मिनट—प्रातःकालिक धूपमें रहे, विलकुल नगे बदन, कि आपके शरीरपर वायु भी लगती रहे एवं ठंडक भी, तो आप अपने साथ वही उपकार करेगे जो उपकार आप छाहमें पड़े गमलेके विरवेके साथ उसे धूपमें लाकर करते हैं । धूपमें आते ही विरवेका नत मस्तक उन्नत होगा, उसकी निश्चल भुजाओमे जीवन भरने लगेगा । आप देखेंगे कि वह यौवन, सौंदर्य एव सजीवताका धनी हो गया है । दूसरी कौन-सी रसायन उसे यह ऋद्धि दे सकती थी । यदि कोई नहीं, तो आपको भी किसी ओषधिका प्रयोग ये विभूतियां प्रदान नहीं कर सकती । सूर्य जीवोका प्राणदाता है । वही आपमें प्राण भरनेमें समर्थ है । शिथिल, निस्तेज, निर्जीव शरीरमें शक्ति ओज रूप भरनेमें वही केवल समर्थ है । और वायु प्राणोकी बाहिका है । नाककी तरह रोमकूप भी सांस लेते हैं, जब आप कपड़े उतार देते हैं तो फेफड़ोकी तरह वे भी प्राणोको चूसने लगते हैं और ठंडक उन्हे वह गति प्रदान करती है जो फेफड़ोको स्वयं प्राप्त है । सूर्य, वायु एव शीत, इन त्रिदेवोकी एक साथ आराधना करनेका बड़ा माहात्म्य है ।

आखोको अदरसे सौंदर्य पहचानेके संबंधमें नई खोज यह है कि वह

भोजनमें रहनेवाले विटामिनोसे मिलता है और उन विटामिनोमें प्रधान हैं ए०, बी०, सी० और डी० ।

विटामिनप्रधान खाद्य

विटामिन ए०की खान हैं पालक, शलजमकी पत्ती, सकरकद, दूध, मक्खन, पातगोभी, टमाटर और मटर, कुम्हडा ।

विटामिन बी०—चोकर, चोकरसमेत आटा, सोयाबीन, दूध और मटर, नाख, कनसमेत चावल, भुजिया चावल, किणमिश, ककडी, सतरा, पालक, पातगोभी, गाजर, अनन्नास ।

विटामिन सी०—हरी मिर्च, नीबूका रस, सतरेका रस, सरसोका साग, पालक, शलजमकी पत्ती, मकोय, पपीता, चुकंदरकी पत्ती, गाठगोभी और टमाटर, आम, आवला ।

विटामिन डी०—तजा दूध, मक्खन, प्रात कालिक धूप, जिसके सेवनकी विधि ऊपर बताई जा चुकी है ।

विटामिन प्राप्त करनेके सभी सस्ते-महगे साधन बताये गये हैं । सभी समान गुणकारी हैं । उनका मूल्य नहीं उनका उपयोग करनेके लिए आवश्यक इच्छाशक्तिका अभाव ही आपके उन्हें प्राप्त करनेके मार्गमें बाधक हो सकता है ।

ऊपर बताई विधिके अनुसार चलनेसे आंखोसे पानी गिरना, जलन होना, रातको न दिखाई देना, आंखोंमें सफेदी, दूर या नजदीकी चीज माफ न दिखाई देना, पड़ने अथवा किसी कामके करनेपर आंखोंमें दर्द होना, आंखोंमें खाज चलना, आंखें जल्द-जल्द आना आदि अनेक रोग जाते हैं ।

बालोंके रोग

बालोका प्रयोजन निःसदिग्ध रूपसे रक्षात्मक है। उनके मूलके चारों ओर कुछ ऐसी चीजें रहती हैं जो सिर और खोपड़ीको ताप या अन्य पदार्थोंके आघातसे बचाया करती हैं। इसका परिचय उस समय मिलता है जब बिल्ली या कुत्ता शत्रुसे लड़नेके लिए प्रस्तुत होता है। उस समय सारे बाल खड़े होकर कवचका रूप धारण कर लेते हैं। बालोंके जड़पर खड़े होनेकी वात प्रायः कही जाती है। अगर मानसिक आघात कठिन हो तो यह वात अक्षरशः सत्य होती है।

बालोकी बाढ और उनके कार्यके सबबमें पूरी जानकारी न होनेके कारण उनके सबबमें बहुत भ्रम फैला हुआ है। शरीरके सभी क्रियाशील अंगोंके सबबमें एक ही नियम समान रूपसे काम करता है। यदि समुचित रूपसे उनका प्रयोग न किया जाय तो वे मंद पड़ते जाकर अंतमें बिलकुल निष्क्रिय हो जाते हैं। अगर किसी मर्मगिके संबंधमें यह बात हो तो मनुष्यका अंत भी हो जाता है। अगर शरीरका कोई अंग इस प्रकारका नहीं है तो उसकी ओरसे मनुष्य लापरवाह हो जाता है। बालोंकी मूलग्रथियोंके संबंधमें भी यही हुआ करता है।

बाल त्वचाके गड्ढोंमें, जिन्हें रोमकूप कहते हैं, उत्पन्न होते हैं। उनका जो भाग इन गड्ढोंमें होता है वही उनका जीवित भाग है। बढ़कर रोमकूपसे बाहर निकल जानेपर उनके निर्माणका कार्य पूरा हो जाता है। ऊपरके हिस्सेमें कुछ मलने या लगानेसे उनके स्वास्थ्य या बाढमें कोई अंतर नहीं होता। बालोको पोषण केवल रक्तके द्वारा मूलमें पहुँचाया जा सकता है, इसलिए ऊपरसे कोई पदार्थ मलनेसे उन्हें किसी तरहका पोषण नहीं

मिलता, इसलिए उत्तम-से-उत्तम पदार्थका भी खोपड़ीके द्वारा जड़ोमें पहुँचाया जाना वेकार ही होता है। बढकर गड्ढेसे बाहर निकल जानेपर तो रक्तका भी उनपर कोई असर नहीं होता। वृक्षके मूलकी तरह रक्त बालोंके मूलका ही पोषण करता है, खोपड़ीके ऊपर निकल आनेपर उनकी स्थितिमें कोई सुधार नहीं किया जा सकता, क्षति भले ही पहुँचाई जा सके। हा, एक बात विचारणीय अवश्य है। वह है सिरकी मालिश। इसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती। क्योंकि बालोंके स्वास्थ्यपर इसका विशेष प्रभाव हुआ करता है। आवरणमें रक्त-सवहनमें इस कार्यसे विशेष सहायता मिलती है और यह बालोंकी पुष्टि और अच्छी वृद्धिका कारण होती है। तेलोंकी मालिशमें यही विशेष रूपसे लाभदायक हुआ करता है। विचित्रता तो यह है कि मलने या मालिशके लिए तेल आदि पदार्थ न हो तो लोग बालोंकी मालिशका खयाल भी नहीं करेंगे। तेलोंके लिए पैसा खर्च करनेका उपयोग बस इतना ही है।

प्रायः सभी लोग जानते हैं कि अस्वस्थ घोड़ेके सुदूर चिकने बाल जल्द ही गिरने लगते हैं। मनुष्यके रोमकूपोंमें प्रवाहित होनेवाले रक्तकी मात्रा बहुत कुछ उसकी जन्मगत स्थितिपर निर्भर है, पर शैशवावस्थामें खोपड़ीकी पुष्टि और वृद्धिपर जो ध्यान दिया जाता है उसका भी महत्त्व कम नहीं है। अगर इस अवस्थामें सिरकी मालिशपर पूरा ध्यान दिया जाय तो बादमें बालोंके कमजोर पडनेकी संभावना बहुत कम रहती है और उनकी बाढ भी बहुत अच्छी होती है।

बालोंकी स्वस्थतापूर्वक वृद्धिके लिए खोपड़ीके बाहरी आवरणका ढीला, कोपबहुल और मोटा होना आवश्यक है। जिनका यह आवरण पतला होता है वे बहुत जल्द खल्वाट हो जाते हैं। मध्य स्थितिबालोंके लिए बालोंकी बराबर देख-भाल करते रहना आवश्यक होता है। जो आवरण मोटा होता है उसमें कोपोंकी सख्या अधिक और फलतः बाल भी खूब घने होते हैं। इस प्रकारके आवरणवाला मनुष्य अगर स्वास्थ्यकी

ओरसे थोड़ा-बहुत लापरवाह भी हो जाय तो उसका वालोपर कोई खास असर नहीं होता; पर इस मोटे आवरणमें भी घातु इस प्रकार कसी हुई हो सकती है कि रक्तके संचालनमें बाधा पड़े, इसलिए वालोकी अच्छी वाढके लिए आवरणका मोटा होनेके साथ ही ढीला होना भी आवश्यक है। इस विघेपताके अलावा वालोकी पुष्टि और अच्छी वाढके लिए स्वास्थ्यका अच्छा होना भी आवश्यक है।

रोगकी जीर्णविस्थामें वाल वैरोमीटरका-सा काम करते हैं। टाय-फायड तथा इस प्रकारके अन्य रोगोंमें यह वात स्पष्ट रूपसे देख पड़ती है। वाल जल्द ही गिरने लग जाते हैं और जबतक शरीरका विष विलकुल निकल नहीं जाता तबतक सिर गजा-सा बना रहता है; पर इसके लिए किसी स्थानीय उपचारकी आवश्यकता नहीं होती। रोगीके स्वस्थ होने और रक्तसंचारकी गति साधारण हो जानेपर बिना कोई उपचार किये ही वाल स्वयं उगने लगते हैं और स्वास्थ्यके साथ-साथ वाल भी वापिस आ जाते हैं। वालोके कमजोर पड़नेका कारण इस स्थितिसे भलीभांति स्पष्ट हो जाता है। यदि साधारण स्वास्थ्यकी ओर समुचित ध्यान दिया जाय तो वाल अपनी फिकर आप कर लिया करते हैं। जो लोग शारीरिक स्वास्थ्यके रहस्यको न समझकर अगविशेषकी ओर ध्यान देनेका प्रयत्न करते हैं वे वैरोमीटरमें परिवर्तनकर वायुके चापमें अंतर लाना चाहते हैं। वालोके संबंधमें भी इसी प्रकारके अज्ञतापूर्ण प्रयत्न किये जाते हैं।

वालोंका गिरना

वालोका गिरना सर्वथा स्वाभाविक है। एक नियत कालके पश्चात् प्रत्येक वालका बढ़ना रुक जाता है। स्वस्थावस्थामें केशग्रथिका निम्न भाग अभिशोषित हो जानेपर वाल अलग हो जाता है और नया वाल नीचेसे निकलकर सतहके ऊपर आ जाता है। बहुतसे स्तनपाई प्राणियोंमें यह क्रिया वर्षमें दो बार नियत समयपर हुआ करती है, पर मनुष्यमें इस

प्रकारका कोई नियम नहीं देख पड़ता । समय चाहे जो हो पर बालोके गिरनेका समय आता ही है और इन मृत बालोको बचानेका सारा प्रयत्न विफल होता है । पुराने बाल जितनी जल्दी हटेंगे, नये बाल उतनी ही शीघ्रतासे निकलेंगे, इसलिए बराबर कधीका इस्तेमालकर पुराने बालोंको हटाते रहकर नये बालोको निकलनेका अवसर दीजिए । अगर गिरनेवाले बालोकी सख्या असाधारण हो तो सिरकी मालिश नियमित रूपसे कराइए ।

सिरका गजा होना

इस रोगमें बाल पतले और तुनुक पड़ जाते हैं और सिरका ऊपरी भाग धीरे-धीरे साफ होने लगता है । इसका कारण यह है कि प्रत्येक बाल एक नियत मात्रामें बढ़ता और एक नियत कालतक ही जीवित रहता है । और स्थानके अनुसार ही उसकी लवाई भी हुआ करती है । बाढ़ साधारणतः एक-सी होती है और आयु २से ६ वर्षोंतककी होती है । आयु पूरी हो जानेपर उसका स्थान नया बाल ग्रहण कर लेता है । इस आयुमें कमी होनेपर सिरके गजा होनेकी सम्भावना प्रस्तुत हो जाती है । पहले तो जल्द मरनेवाले बालोकी अधिकता हो जाती है और तब बालोकी लवाई कम होने लगती है और वे पतले भी पड़ने लगते हैं । यह त्रिया कुछ दिनोंतक चलती रहती है और अतत सिर गजा हो जाता है ।

प्रतिदिन गिरनेवाले बालोकी यदि परीक्षा की जाय तो पता चलेगा कि छोटे बालोके साथ भी, जो प्रायः काटे जाते हैं, बहुतसे छोटे नुकीले बाल मौजूद रहते हैं । ये अपनी पूरी आयु नहीं बिताने होते हैं और न अपनी पूरी लवाईपर पहुँचे होते हैं । इन बालोकी सख्याके आधारपर रोगकी स्थितिका आसानीसे अनुमान किया जा सकता है । इस अवस्थामें प्रत्येक बाल पूर्ववर्ती बालसे कम आयुका होता है । अगर स्थिति यही बनी रही तो गिरनेवाले बालोकी सख्या बढ़ती जाती है और साथ ही उनकी मटाई भी घटती जाती है । अतत इन बालोका स्थान रोए ले लेते हैं ।

गंजा होनेकी पहली अवस्था यही होती है। जबतक ये रोएं बने रहते हैं तबतक स्वस्थ बालोंके उत्पन्न होनेकी सभावना नहीं रहती। अगर अवस्थामें सुधार करनेका प्रयत्न नहीं हुआ तो सिर सफाचट हो जाता है और तब तो सुधार असंभव ही हो जाता है।

इस रोगकी आरंभिक अवस्थामें छोटी-छोटी भूरी रूसियां होती हैं जो बालोंके गिरनेके साथ बढ़ती जाती हैं। रोगवाले स्थानमें कुछ जलन और खुजली भी मालूम होती है। यह प्रायः पैतृक होता है—पिता गजा हो तो पुत्रके भी गजा होनेकी सभावना रहती है। यह कई रोगों—स्त्राफला, उपदग आदि—का पूर्व सूचक भी होता है। मानसिक और नाड़ी-संबन्धी कारणोंसे भी लोगोंका सिर गजा हो जाता है।

अस्वस्थ बाल अल्पायु और लुनुक ही नहीं होते, आवरणमें भी महत्वपूर्ण परिवर्तन जारी रहता है। रोगकी पारवर्ती अवस्थामें धातुजाल अधिकाधिक घना होता जाता है जिससे सूक्ष्मपेशियों और रक्तकोषोंके कार्यमें रुकावट होने लगती और आवरण सिकुड़कर पतला पड़ने लगता है। इस प्रकार रक्तसंचारमें कमी होनेसे केशमूलोंको आहार नहीं मिल पाता और वे नष्ट होने लगते हैं। इसके अनंतर आवरणपरसे रूसी निकलने लगती है और वह चिकना होता जाता है। रूसियोंका परीक्षण करनेसे ज्ञात होता है कि वे छोटे-छोटे कोष हैं जिनसे आवरणका निर्माण हुआ करता है। अकेले वे देख नहीं पड़ते, पर जब कई एक साथ मिल जाते हैं तब रूसीके रूपमें निकल पड़ते हैं। यह रूसी ही गजेपनका आरंभिक चिह्न है। बाहरसे निकलनेवाले इस पदार्थके पूरी मात्रामें न निकलनेपर विष भीतर जाकर रक्तमें मिल जाता और बालोंकी जड़ोंको नष्ट कर देता है। कुछ लोगोंका यह खयाल है कि जो लोग बहुत चिंतन किया करते हैं उन्हींका सिर गजा हुआ करता है। इसके समर्थनमें यह कहा जाता है कि जो सड़क बहुत चालू रहती है उसपर घास नहीं उगने पाती; यह दलील बिल्कुल

बालोके रोग

लचर है। क्योंकि चितनका कार्य आवरणवाले भागमें नहीं, सड़कपर नहीं, बल्कि भीतर भेजेमें चलता है।

केशसवधी प्रत्येक रोगमें ध्यान देनेका मुख्य विषय आवरणका ढीला-पन है जिसमें रक्तका संचार अबाध और तीव्र गतिसे होता रहे। यह बात आमतौरसे लोगोको मालूम है कि ग्रीवाके ऊपरी भागकी पेशी या अस्थि-सवधी असाधारणता या विकृति मस्तकमें रक्तके संचरणमें बाधक हुआ करती है। इसलिए इसे दूर किए बिना किसी स्थानीय उपचारसे स्थायी लाभ होनेकी आशा नहीं की जा सकती।

आवरण पतला होनेपर कसी हुई टोपी भी रक्त-संचारमें बाधक हो सकती है और इसके परिणामस्वरूप सिरका गजा होना भी देखा गया है। पर इसमें गरीरके अंदर रक्त-संचारमें बाधा नहीं पड़ सकती, केवल आवरणको क्षति पहुच सकती है। अगर ग्रीवासवधी दोपके कारण रक्त-संचारमें कमी हो तो भेजे और आवरणके आहारका प्रश्न उपस्थित हो जाता है। साधारणतः खयाल यही किया जाता है कि पोषण भेजेको प्राप्त होगा और केश क्षीण पड़ेंगे। यह स्थिति तभी उत्पन्न होगी जब रक्त कम पहुचे। इस स्थितिमें चितनशील व्यक्तिके खल्वाट होनेकी बात कुछ अशोमें सत्य भी प्रतीत होती है। पर वास्तविकता यह नहीं है। ऐसे बहुतसे व्यक्ति खल्वाट होते देखे गए हैं जो कभी चितन नहीं करते।

जिन्हें ग्रीवासवधी कोई रोग नहीं है वे ग्रीवाके व्यायाम और सिरकी मालिश कर रक्त-संचारसवधी त्रुटि दूर कर सकते हैं। तेलकी मालिश करनेके बाद सिर ठंडे पानीसे धो दिया जाय और तब कधी की जाय। अगर सिर रोज ठंडे पानीसे धोनेका नियम बना लिया जाय तो इससे विशेष लाभ होता है। इसके लिए एक पात्रमें जल रखकर लगभग एक मिनट सिर उसीमें डुबाकर रखा जाय और तब बालोको सुखाकर उगलियोंने उन्हें हीले-हीले खींचा जाय। जिनका सिर गजा हो वे भी पाद्वंस्त्र बालोके

लिए यही उपाय करे । गजे सिरपर दोनो हाथोंकी उंगलियोंसे इस प्रकार मालिश की जाय कि उंगलियोंके बीच लहरियां बन जाय ।

वालोके गुच्छेका एकाएक गिरना

इस रोगमें सिरके किसी एक भागमें बाल एकाएक गिर जाते हैं और कभी-कभी रोग पास-पास दो या अधिक जगह होकर एक हो जाता है । कभी-कभी तो यह इतना बढ़ जाता है कि सिर ही नहीं, सारे शरीरमें फैलकर बालोको बिल्कुल साफ कर देता है । आरंभमें सिर या दाढ़ीमें दो-एक जगह होता है और कुछ दिनोंमें आप-ही-आप अच्छा भी हो जाता है । यह स्त्री-पुरुष दोनोंको, विशेष रूपसे नई अवस्थाबालोको होता है । कुछ लोगोको रोग प्रकट होनेके पूर्व खुजली, सिरदर्द आदि भी होते हैं, पर साधारणतः कोई पूर्व चिह्न प्रकट नहीं होता । बिना किसी सभावनाके कधी या सजावट करते समय बालोका गुच्छा निकल आ सकता है । प्रातःकाल सोकर उठते समय तकियेपर गिरकर पड़ा हुआ बालोका गुच्छा कम विस्मय और भयका कारण नहीं होता । रोगवाला स्थान प्रायः बिल्कुल साफ होता है, कभी-कभी दो-एक बाल जहां-तहा रह जाते हैं । अगर गौरसे देखा जाय तो इस स्थानकी त्वचा और स्थानोकी अपेक्षा मोटी हो जाती है और बादमें पतली भी पड़ जाती है ।

कुछ लोग इस रोगका कारण एक तरहका जीवाणु बतलाते हैं, पर इस जीवाणुके प्रकारके सबधमें उनमें एकमत नहीं है । विचित्रता तो यह है कि ये जीवाणु कृमिनाशक औषधियोंसे नष्ट भी नहीं होते । मूलतः इसका कारण नाडीसंबन्धी है । आवरणको रक्त पहुंचानेवाले मार्गोंकी क्षतिग्रस्त हो जानेपर रक्तवितरणवाले क्षेत्रका विकृत होना अनिवार्य हो जाता है । यही कारण है जिससे उस स्थानकी त्वचा पीली भी पड़ जाती है ।

नाडीसंबन्धी गड़बड़ी प्रायः जटिल रूप भी धारण कर लिया करती

है, पर रोग नया होनेपर उपचार आसान और बहुत प्रभावकर भी हुआ करता है। सिरकी मालिश जोर देकर प्रायः करते रहें और उसे साफ भी रखें। रोग कम रहनेपर केवल इतना काफी होता है और एक-डेढ़ महीनेके अंदर ही चला जाता है। भोजन आदिपर भी ध्यान देना आवश्यक होता है। तेल, लेप आदिसे विशेष लाभ होनेकी संभावना नहीं रहती।

बालोंके स्वास्थ्यके सबबमें बहुतेरे लोगोकी यह भ्रममूलक धारणा है कि पानी बालोंके लिए हानिकारक होता है, हालांकि उन्हीं लोगोकी दाढ़ी काफी बढी हुई होती है और वह दिनमें कई बार भीगा करती है। इस प्रकार जो भाग पानीसे बचाया जाता है वह तो केश-शून्य होता है और जो भाग भीगता रहता है वह घने बालोंसे भरा रहता है। यह भ्रम तेलो या दवाओंके विज्ञापनोंके प्रचारके कारण है जो केवल अपनी चीज इस्तेमाल करनेकी राय देते हैं। मेरी रायमें निम्नलिखित उपचार सर्वथा उपयुक्त होगा—

क—पहले बालो और आवरणको पानीसे भिगोकर ठंडा कीजिए।

ख—सिरकी जोरदार मालिश कीजिए और बालोको उंगलियोंसे खूब रगड़िए।

ग—यह काम प्रतिदिन चार बार कीजिए।

कभी-कभी बाल तेलमें चुपडेसे और गदे जान पडने लगते हैं। आवरण, ललाट और नाक सब इसी प्रकारकी स्थितिमें हो जाते हैं। रोग बढ जानेपर त्वचा ऐसी जान पडती है मानो त्वचापर गर्द मिला हुआ तेल चुपडा हो। युवावस्थामें या इस अवस्थामें प्रवेश करते समय यह रोग होता है। अगर इसके साथ और कोई रोग न हो तो उक्त स्थानीय उपचार इसके लिए काफी है।

बालोंका फटना

बालोंके अस्वस्थ होनेका एक साधारण चिह्न सिरकी ओर उनका

फटना है। दवाओंका विज्ञापन करनेवाले इसे बहुत भयंकर वतलाते हैं, पर यह ऐसा है नहीं। यह केवल इस बातका सूचक है कि वालोका निर्माण स्वस्थ रूपसे नहीं हुआ है, और रक्तमें जो पदार्थ पोषणके लिए इसे प्राप्त हुए हैं वे पौष्टिक नहीं हैं। इसका वालोकी वाढ और आयुपर कोई विशेष प्रभाव नहीं होता। यदि वाल फटनेके साथ ही शुष्क, तुनुक और मृत भी होने लगें तो स्थिति गभीर समझी जा सकती है। इसके लिए स्थानीय उपचारका सहारा न लेकर सारे शरीरके स्वास्थ्यपर ध्यान देना चाहिए।

वालोंका सफेद पड़ना

अवस्थाकी वृद्धिके साथ वालोका सफेद पड़ना रोगसंबंधी विषय नहीं है, पर ऐसा भी कोई कारण नहीं है जिससे बुढ़ापेमें सफेद पड़े हुए वाल स्वस्थ और पुष्ट न हो। वालोंके सफेद पड़नेके छोटे-मोटे कई कारण हैं, जिनमें मुख्य पैतृक है। वालोका एकाएक सफेद हो जाना एक विचित्र घटना है। इतिहासमें इसके कई उदाहरण मिलते हैं। सर टामस मूर और मेरी अंटोनेट इसके प्रमुख उदाहरण हैं। एक नई अवस्थाके नाविक अफसरके संवधमें कहा जाता है कि मस्तूलपरसे गिरनेके कारण उसके सारे वाल एकाएक सफेद हो गए। गिरते समय मृत्यु अनिवार्य जान पड़ी, पर वह जहाजकी रेलिंगपर न गिरकर समुद्रमें जा गिरा। उसकी जान तो बच गई, पर दूसरे ही दिन सारे वाल सफेद हो गए।

वालोंके सफेद होनेका स्वास्थ्यसे बहुत कुछ संबंध है। जिन लोगोंको प्रायः बुखार हुआ करता है या जिनका नाड़ी-संस्थान निर्बल होता है उनके वाल जहां-तहां सफेद पड़ जाते हैं। अस्वस्थताकी हालतमें निकले हुए वालोका गाढ़े काले रंगका न होना स्वाभाविक ही है।

खिजावका इस्तेमाल

सफेदीपर विजय पानेके लिए खिजावका इस्तेमाल करना भारी

मूल है; क्योंकि बालोंके मूलपर इसका रासायनिक प्रभाव पड़ता है जो हानिकर होता है। बहुतसे खिजावोंका तो मानसिक और नाडीसंबंधी स्थितिपर भी बुरा प्रभाव पड़ता है और कुछ तो शरीरको विपाक तक कर देते हैं। इससे एकजिमा आदि रोगोंकी भी उत्पत्ति होती है, सिर और चेहरेमें जलन पैदा हो जाती है और किसी-किसीका प्रभाव तो घातक तक होता है। कुछ खिजावोंमें जस्ता, सीसा, पारा आदि द्रव्य पाए जाते हैं जो सिरके लिए ही नहीं, सारे शरीरके लिए हानिकर होते हैं। शीघ्र ही या सिरमें ही इसका बुरा परिणाम प्रकट न होनेके कारण खिजाव बनाने-वाले कानूनकी पकड़में नहीं आते।

खिजावके इस्तेमालका मुख्य कारण यह है कि प्राकृतिक उपचार-द्वारा फल प्राप्त करनेमें बहुत अधिक समय लगता है और खिजावसे तत्काल काम निकाला जा सकता है; पर इसमें प्रयत्न करनेवालोंको निराश नहीं हो जाना चाहिए, धैर्यपूर्वक प्रयत्न करते जानेपर आश्चर्यजनक फलकी प्राप्ति होनेकी संभावना रहती है, पर अच्छी सफलता प्राप्त करनेके लिए प्रयत्न जल्द ही शुरू होना चाहिए। रगके वापिस लानेके लिए खुली हवामें व्यायाम, रोज ठंडे पानीसे स्नान, तीन-चार बार सिरका स्नान, सिरकी मालिश, बालोंको नरमीसे खींचना, भोजनमें सुधार, दिनमें दो बार कुछ कच्ची हरी तरकारी खाना, रातको सिर ढबाना आदि कार्य आवश्यक हैं।

सिरमें दाद

सिरमें प्रायः दाद भी हुआ करता है, पर यह प्रायः युवावस्थामें पहुंचनेके पूर्व ही हुआ करता है। इनमें रोगवाला स्थान दिनकुल नाफ नहीं हो जाता, हसी-जैसा पदार्थ जमा रहता है। किमी-किमी अवस्थामें यह फोड़ेका-सा देस पड़ता है। केशमूल बड़े और कुछ बाल टूटे हुए रहते हैं। इसके उपचारके लिए स्वास्थ्य-सुधारकी जरूरत पड़ती है।

यह रोग होनेपर दूसरेकी कधी, गमछा आदि चीजें कभी इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए। बाल बहुत छोटे रखे जाए और सिरकी सफाई बराबर होती रहे। जो बाल आसानीसे निकल सके उन्हें निकाल देना चाहिए और किसी ब्रेसन, खट्टे मठे या आवलेसे बराबर धोते रहना चाहिए।

बालोको होनेवाले यही कतिपय प्रमुख रोग हैं जिनसे मुक्ति पाने और बालोको स्वस्थ बनाए रखनेके लिए रोगको दवानेवाली दवाओका इस्तेमाल न कर स्वास्थ्य-सुधारका प्रयत्न करना ही अच्छा होता है।

घृणित रोग !

“एक युवकको अर्शकी शिकायत है—पैतृक । दिसवरमें प्रतिवर्ष कोई ८-१० सालसे कुछ दिन लगातार रक्त जाता है । कभी रुक जाता है, कभी फिर जाने लगता है । अन्य महीनोमें कभी-कभी ऐसी शिकायत रहती है । कुसगतिमें पडकर एक बार वह सुजाकका शिकार हुआ । एक डाक्टरका ‘चदनका’ तैल पीकर अच्छा हुआ और ६ वर्ष पूर्व एक उपदशके रोगीका साथ करनेसे उपदशका शिकार भी हुआ । उसपर ‘डाक्टर सोप’ का प्रयोग कर कुछ राहत पाई, परंतु पूर्णतः नीरोग अभी तक नहीं हुआ । प्राकृतिक चिकित्साकी ओर रुचि है । उसे आप क्या सलाह देंगे ? भोजन आदिमें वह क्या हेर-फेर करे और कब क्या-क्या खाए ? कृपया विस्तारसे सलाह दें । भोजनमें सस्तेपनका भी खयाल रखें ।”

उत्तर

“आपका कृपा-कार्ड मिला अर्श जाना कोई बड़ी बात नहीं है । जिन्हें पुराना कब्ज रहता है, अक्सर उन्हें अर्श हो जाता है । अर्शमें पहले कब्जको ही दूर करनेका उपाय करना चाहिए । इसके लिए उन युवक महोदयको पाव-सवा पाव कच्ची तरकारी रोज खानेको कहिए । आने-डेंड-आनेके नुस्खेमें उनका कब्ज चला जायगा । और अर्श धीरे-धीरे ठीक रास्तेपर आ जायगा ।

“वस्तुतः ऐसे रोगोंके लिए और मुजाक-गर्मीके लिए तो अवश्य ही रोगीको चिकित्सकके निकट रहना चाहिए । अन्यथा उनको प्राकृतिक

चिकित्सा-संबंधी साहित्यका खूब अध्ययन करना चाहिए। ताकि वह अपना डाक्टर आप बन सके।

“मैंने अभीतक जितनी गहरी जड़ जमानेवाला रोग सुजाक और गर्मीको पाया है, उतना दूसरा नहीं। भजा यह कि इस रोगकी दवा भी बड़े-से-बड़े डाक्टरसे हर नाई और वेस्यातकको मालूम है। कोई भी इसकी ऐसी दवा बता देता है कि रोग अपना मुह छिपा ले और भीतर-ही-भीतर शरीरको विकृत बनाता रहे। फल भी देखनेमें आता है कि ऐसे रोगियोको रोग होनेके दस-दस बरस बादतक इनके प्रभावसे नाड़ी-दीर्घल्य-का रोग हो जाता है। गठिया पकड़ लेती है और हड्डियां टेढ़ी पड़ जाती हैं। प्रत्येक रोगको हटानेके लिए और इस रोगको हटानेके लिए तो अवश्य ही, रोगीको एक खासी तपस्या और साधनाकी आवश्यकता होती है; परंतु इस रोगके रोगी तो किसी तरह हाथ धोकर निपट जाना चाहते हैं और फिर उसी रास्ते लगना चाहते हैं। अतः चिकित्सक-का पहला धर्म होता है रोगीके दृष्टिकोणको बदलना और उसे समयशील जीवनके प्रति आकर्षित करना।

“आजकल शहरमें सभी रहनेवालोका और खास तौरसे इस पथके पथिकोका भोजन और रहन-सहन इतना अप्राकृतिक हो गया है कि विकृत जिह्वाको सात्विक भोजनके घरातलतक लानेमें बड़ी कठिनाई होती है। विकृत भोजन एवं रहन-सहनसे रक्त विकृत हो जाता है, और जब मूत्रेंद्रियका कोमलतम चर्म छिलन या और किसी कारणसे सुजाक-गर्मीके विषको रक्तके सपर्कमें ला देता है, तो वह ‘इजेक्शन’ का काम करता है। विष कीटाणुओंके द्वारा रक्तमें तेजीसे मिलता है और पहलेसे विकृत रक्तमेंसे अपने लिए उचित सामग्री पाकर उसमें खूब बढ़ता—पन-पता है। यदि रक्त शुद्ध हो तो, वह जरा-सा विष वहा जाकर निकम्मा हो जायगा। स्वस्थ फलपर आप कीड़े डाल भी दें, तो क्या वे फलको खा सकेंगे, और सड़े फलको आप कितना ही बचावें उसमें कीड़े पड़ ही

जायगे। ऐसे व्यक्तिको कोई भी रोग क्यों न हो जाय, जरा भी आश्चर्य करनेकी तो गुजायश है ही नहीं।

“प्राकृतिक चिकित्साके सवधमें मैंने सन् १९४० ई० में सारे भारतका भ्रमण करते समय ‘महारोग’ के लेखक श्रीमनोहरसिंह दिवाणसे भी भेंट की थी। वह पुस्तक उन्होंने २-३ हजारसे अधिक रोगियोंकी चिकित्साके अनुभवके बाद लिखी है। उन्होंने बताया कि ‘महारोग’ (कोढ) का मुझे कोई भी ऐसा रोगी नहीं मिला, जिसके रोगके इतिहासमें सुजाक या गर्मी अथवा दोनोंको सुविशेष स्थान न प्राप्त हो।

“पर मैं तो कहता हूँ कि इन रोगोंके रोगियोंको कोढ या और भी कोई बुरी बीमारी होनेका कारण हमारे डाक्टर या वह समुदाय है, जो तीक्ष्ण विषोद्धार इन रोगियोंकी चिकित्सा करता है। शरीरका सेर-भर विष बाहरसे सवा सेर विषका वजन पाकर दब तो जाता है; पर सीतर-ही-भीतर सवा दो सेर होकर शरीर-समुद्रमें वह मथन लाता है कि जिससे बने गड्ढे किसी तरह पूरे नहीं होते। शरीर ही कटने लगता है और कोढके रूपमें गलकर ही अंत होता है।

“वास्तवमें सुजाक-गर्मी कोई भयकर रोग नहीं है; पर माता-पिता, अभिभावक और समाज उन्हें बड़ी नीची दृष्टिसे देखता है। अतः इन रोगोंसे ग्रसित रोगी जल्द-से-जल्द समाजके सामने चलते-फिरते आदमियों-सा ही दिखना चाहता है। दूसरा रोगी तो दस दिन ग्वाटपर आराम भी कर सकता है, पर इस रोगके रोगीको तो बहाना करनेका भी कोई साधन नहीं मिलता। और लगे हाथ आपको यह भी बता दूँ कि अधिकतर पत्रोंके विज्ञापनकी आयका एक बड़ा अंग इन्हीं या इन्हींसे सबधित रोगोंके विज्ञापनका ही होता है, तो आप बुरा न मानेंगे। आपको ताज्जुब होता होगा कि अमुक कोनेमें बैठे हुए टूटी स्टूलवाले बैद्य या मक्खी मारनेवाले डाक्टरका खर्चा कैसे चलता है। आप जरा उनके बारेमें सतर्क रहे, तो आप जान जायगे कि इन्हीं रोगोंसे ग्रसित दो-चार युवक इनकी

दुकानोमे चुपचाप घुसकर और डाक्टर-बैद्योकी मुट्ठी गरमकर मुंह छिपाए निकल जाते हैं। यह संप्रदाय मनुष्यगत दुराव-छिपावकी कम-जोरीको खूब जानता है और इनका बेजा, पर पूरा लाभ उठाता है।

“अगर इस रोगके रोगी बिना दवाके ही छोड़ दिए जायं, तो उनका कुछ भी बुरा न हो। सुजाक और गर्मी केवल चर्मरोग है, इनसे अधिक कुछ भी नहीं। यही कारण है, इस रोगके लक्षण चर्मपर ही प्रकट होते हैं। मूत्रेद्रियमें, जलन और पेशाबमें तकलीफ तो चर्मकी छनछनाहटसे ही होती है न ? पर आजतक किसी डाक्टरने किसी रोगीको उसके पास आनेपर बिना दवाके छोड़नेका साहस नहीं किया। फिर वे किस अधिकार-से सुजाक-गर्मीको चर्मरोगसे कुछ अधिक कहनेका साहस करेंगे, या इसे चर्मरोगके सिवा अन्य रोग कहनेकी हठधर्मी करेंगे ? चर्मरोगसे वह अधिक कुछ होता है दवा लेनेके बाद ही। चर्मके सहारे निकलनेका प्रयास करनेवाला विष भीतर ढकेल दिया जाता है और अंदर रहकर सड़ने और बढ़नेके लिए मजबूर किया जाता है।

“आपने जिस रोगीके बारेमें लिखा है, लगता है कि उसका रोग पुराना है। उसके रक्त-परिशोधनकी क्रिया धीरे-धीरे ही होनी चाहिए। रक्त-परिशोधनके लिए सभी फल और तरकारियां कारगर हैं। जो जितनी ही भारी हैं, उतनी ही उनमें यह शक्ति कम है। अतः फलमें केले, कटहल, गन्ने और तरकारियोंमें आलूका प्रयोग बहुत पीछे होना चाहिए। आप उन्हें खरबूजा खिलाइए। यह मौसमका फल है और सुजाक-गरमीमें विशेष-तया लाभकर है। सवेरे और शामका आहार केवल खरबूजा रहे। दोपहरको खीरा, ककड़ी और साथमें थोड़ा वेल। वेल इसलिए रखा है कि खरबूजेसे शायद कब्ज हो। वेल कब्जको तोड़ेगा और यदि अतिसार हो जायगा, तो उसे भी बांधेगा तथा उसका असर दूसरे प्रकारसे भी बहुत हितकर होगा। इस भोजनपर रोगीको कमजोरी आ सकती है। यदि वह मोटा है, तब तो घबरानेकी जरूरत नहीं; पर यदि दुबला है तो शक्ति-

के अनुसार सप्ताह-दो-सप्ताह इस भोजनपर रखकर उसे दोपहरके भोजनमें अकुरित गेहूँ और कचुवर देने लग जाइए और शाम और सुबहका भोजन केवल फल रहे—कोई रसीला फल दें। अब शामको फलोके साथ पावभरसे शुरू करके आध सेरतक गायका कच्चा दूध भी दीजिए। गेहूँ और दूध मिलते ही शक्ति आने लगेगी और रोगी चाहे तो अपनेको इस भोजनपर ऐसा साध ले कि फिर आगे उसे फल, तरकारियो, दूध एवं अकुरित गेहूँके सिवाय दूसरे भोजनकी जरूरत ही न रहे।

“हो सकता है कि यह भोजन शुरू होनेपर रोग उग्र रूप धारण कर ले। इससे घबरानेकी जरूरत नहीं। यह तो शुभ लक्षण है। यह उस वातका सूचक है कि शरीर शुद्ध होनेका प्रयत्न कर रहा है। रक्त, जिसका शुद्ध रहना स्वाभाविक धर्म है। विकार निकालनेवाले पदार्थोंकी सहायता पाकर अपने विकारको बाहर फेंक रहा है। इसे निकलने दीजिए। हा, उस उक्त रोग निकलनेमें सहायक होनेके लिए रोगीको उपवास कराना प्रारम्भ कर दिया जा सकता है। इससे यह लक्षण शीघ्र शांत हो जायगे—फोड़े, फुसिया, जलन चली जायगी और शरीर निर्मल हो जायगा। भोजन पचानेमें हमारी बड़ी शक्ति लगती है। शरीरमें जो शक्ति है, उसे पचानेमें लगाइए या रोग निकालनेमें। पाचनकी क्रियासे जब छुट्टी मिल जाती है, तो वह शक्ति शरीरको शुद्ध करनेमें पूर्णतया लग जाती है, और जो कार्य खाते हुए हफ्तोमें होता है, वह उपवासमें दिनोंमें हो जाता है। पर सभी तो उपवास नहीं कर सकते, न सबको उपवास—और चिकित्साके प्रारम्भमें उपवास—कराना ही चाहिए। उपवासके मानी शरीर-परिशोधनकी क्रियाको उग्रतर बनाना है, और उग्रतर बनानेमें कष्टकर लक्षण अधिक कष्टकर हो सकते हैं, अतः विषसे लदे लोगोंके लिए क्षारमय एवं रक्तशोधक फल-तरकारियोंका भोजन ही श्रेयस्कर है। हा, यदि दिनोंके ऐसे भोजनसे शरीर एक काफी हदतक शुद्ध हो गया हो तो उपवास मजेमें कराया जा सकता

है। और रोगी आरामसे कर सकता है। उपवासमें एनिमाको न भूलना चाहिए। इसकी सहायतासे बड़ी आंतोको नित्य साफ करते रहना चाहिए।

“और फोड़े-फुंसियो, घाव तथा जलनके लिए ? उसके लिए मिट्टीका प्रयोग कीजिए। ठंडे पानीमें भीगी साफ मिट्टी उनपर खूब थोपिए। सस्ती मिट्टी ! मुफ्तमें मिलनेवाली मिट्टी ! उसके लाभके बारेमें संदेह न कीजिए। यदि मिट्टीके प्रयोगसे मिट्टीके बने शरीरके रोग मिट्टी-मे मिल जाय, तो कौन-सी आश्चर्यकी बात है ?

“यह सब कीजिए और कटि तथा मेहनस्नानका भी प्रयोग कीजिए। मुझसे जिस सेवाकी आवश्यकता हो लेते रहिए। उनका शरीर जरूर निर्मल हो जायगा।”

प्रत्युत्तर

“पापके गोपनकी पुरातन प्रथा कितनी बुरी है, इसका सहज ही अंदाज लगाया जा सकता है। किसी महात्माने कहा है कि “वेश्याएं तेरेसे अधिक पापिनी नहीं। वे केवल पाप करती हैं; परंतु तू पाप ही नहीं करता, उसे छिपाता भी है !” हमारे अधिकतर युवक गुप्त पापोंके शिकार बनकर छिपे-छिपे ही सुजाक और गर्मी-जैसे रोगोको पालते जा रहे हैं। विज्ञापनदाता उनकी इस कमजोरीका भरपूर लाभ उठाते हैं, खूब पैसा बटोरते हैं—इस भाति। मजेकी बात तो इसमें यह है कि वे ही पत्र इन विषयोपर जिनकी खुली चर्चा परम आवश्यक है, नैतिकताकी दुहाई देकर एक लाइन लेखरूपमें न छपने देंगे; परंतु विज्ञापन पूरे-पूरे पेजका छापेंगे। चादीकी जूतीके सामने नैतिकता शायद हवा खाने चली जातीहै !

“युवकोको इन भूठे विज्ञापनदाताओंसे ही केवल नहीं बचाना है, उन्हें छिपे-छिपे यह रोग पालनेसे भी रोकना है। आरम्भसे ही यदि इसकी चिकित्सा कर ली जाय, तो स्वास्थ्य और धन चौपट होनेसे बच जायं।”

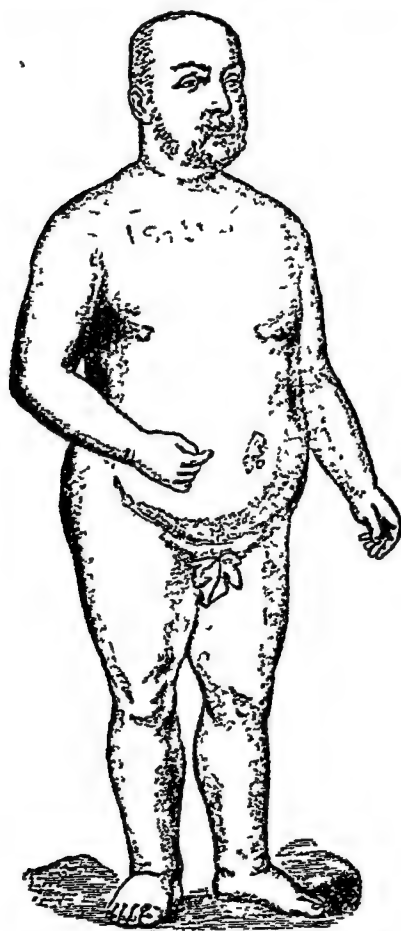
मोटापा

मनुष्यको प्रकृतिकी ओरसे तो सतुलित और मुडौल शरीर मिला था पर उसने गलत रहन-सहन और बुरी आदतोंके कारण उसे दूसरा ही रूप दे दिया। ऐसे शरीर, जिन्हें सराहनीय कहा जा सकता है, आज बहुत कम देखनेमें आते हैं। इसके विपरीत कइयोंके शरीर ऐसे बेडौल एवं भारी होते हैं कि उन्हें अपने शरीरको ढोना अखरता रहता है, वे किसी प्रकारके भी आनन्दका उपभोग नहीं कर पाते और वे जीते हुए भी मुर्देके समान जीवन व्यतीत करते हैं।

मोटे आदमीकी अक्ल भी मोटी हो जाती है। स्फूर्ति, उमंग और चंचलताके उसका साथ छोड़नेके साथ-साथ उसके मस्तिष्कका भी ह्रास हो जाता है। तुरत कुछ सोच डालनेकी शक्ति चली जाती है और वह अनुभव करने लगता है कि उसकी अक्ल ही धीरे-धीरे मारी जा रही है। ऐसे मनुष्यकी हिम्मत भी पस्त हो जाती है, किसी प्रकारका साहसपूर्ण कार्य करनेकी वह सोच ही नहीं सकता और न किसी परिश्रमसाध्य कार्यमें ही जुट सकता है। इस प्रकारके ह्रास हुए शरीर और मनमें रोगोंको अच्छा निवास मिलता है। मोटे आदमीको एक बार रोग लग जानेपर उसे वह बहुत मुश्किलसे छोड़ता है।

मोटापेकी वजहसे पेट बढ़कर लटक आनेके कारण पेटकी मासपेशिया ढीली हो जाती है। अतः ऐसे आदमियोंको कब्ज तो न्यायी रूपसे रहता है। मधु-मेह, रक्त-चापका बढ़ना, मिरगी, दिलकी कमजोरी आदि अनेक रोग कभी-कभी मोटे आदमियोंके रोगके नामसे याद किए जाते हैं। कारण यह है कि ये रोग मोटे आदमियोंको बड़ी आसानीसे हो जाते हैं।

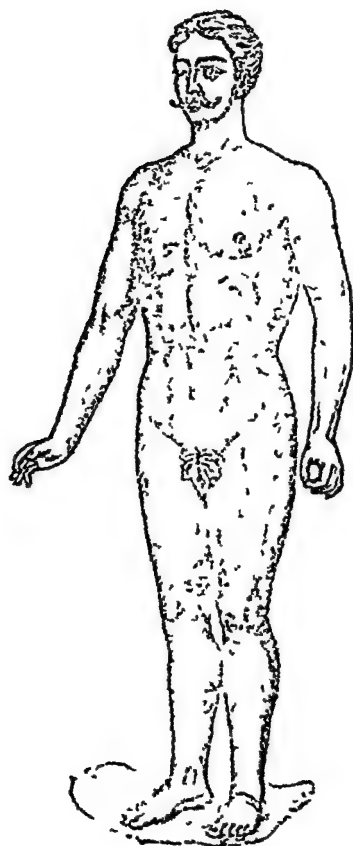
मोटे आदमी दुबले आदमीकी वनिस्वत अल्पायु भी होते हैं। जीवनका बीमा करनेवाली कपनिया मोटे आदमियोंके लिए प्रीमियमकी दर सावा-



मोटा, वेडौल शरीर

रण आदमीकी दरसे ऊँची रखती हैं। एक ऐसी कपनीको, पता लगानेपर

ज्ञात हुआ था कि जिस उम्रमें दुबले आदमी दसमे दो मरते हैं उसी उम्रमें मोटे आदमी दसमे छ मरते हैं।



सुडील पुरुष

मोटापेका कारण

मोटापेका कारण है आलस्यमय जीवन और परिश्रमवाले कार्योंका न करना । यह रोग पहाडके रहनेवालोमे नही मिलता और मैदानमे भी जिन्हें अपनी रोटीके लिए शारीरिक श्रमपर निर्भर रहना पड़ता है उनमें यह रोग नही पाया जाता । इस रोगकी जड़ है काहिली, निकम्मापन ।

मोटापेको हम सारे शरीरका कब्ज कह सकते हैं । साधारण कब्जमें जिस प्रकार आतोंमें मल इकट्ठा हो जाता है उसी प्रकार सारे शरीरके कब्जमें रग-रग, नस-नसमें मल इकट्ठा हो जाता है । इसका असर शरीरकी बाहरी सतहपर अधिक दिखाई देता है; क्योंकि त्वचा लचीली होती है इसलिए आसानीसे बढ जाती है और मलको—विजातीय द्रव्यको स्थान दे देती है ।

चिकित्सा

इसमे तो सदेह ही नही कि मोटा न होना मोटेसे दुबला होनेसे आसान है । यदि मनुष्य अपने भोजन और कसरतकी ओर थोडा भी ध्यान देता रहे तो मोटा होनेकी नौबत ही न आए । पर जो मोटे हो गये हैं उन्हें तो इस रोगसे जमकर लोहा लेना होगा । इस युद्धमें धीरता, चतुरता एव दृढताकी जरूरत होती है । किसीको भी उपवास कराकर बहुत थोड़े समयमें दुबला किया जा सकता है पर वह बुद्धिमानीका काम नही है । उसके अनेक खतरे हैं । एकाएक उपवास करानेसे शरीरमें इक्ठ्ठा जहर रक्तमें प्रवेश कर जाता है, जिससे रोगीका सर चकराने लगता है, कं होने लगती है और कभी-कभी ज्वर चढ़ आता है, और भी अनेक कष्ट आ घेरते हैं । अतः ऐसे रोगीको उपवास शुरूमे तो बहुत ही कम कराना चाहिए, यदि उपवास करानेकी जरूरत दिखाई ही दे तो भी ऐसे रोगीको फलो एव तरकारियोंके रसपर रखना अधिक लाभकर होता है; क्योंकि मोटे मनुष्यका शरीर सब वस्तुओंके लिए उपवास कर सकता है पर विटामिन

और प्राकृतिक लवणोंका उपवास नहीं कर सकता। और फल-तरकारियोंके रस इन चीजोंसे भरे रहते हैं।

शुरुमें ही यह वता देना ठीक होगा कि मोटापा भगानेके दो ही प्रभाव-शाली अस्त्र हैं। पहला भोजनपर सयम और दूसरा उचित कसरत। मोटापा एक रोग है और प्रत्येक रोगका कारण होता है खूनमें खटाईका बढ़ जाना एव क्षारकी कमी। अतः रोगमुक्त होनेके लिए यह आवश्यक है कि ऐसे भोजन, जो खूनमें खटाई पैदा करते हैं उन्हें छोड़ दिया जाय। गोश्त, मछली, अंडे, मैदा, दाल, घी, छटे चावल आदि खाद्य खूनमें खटाई पैदा करते हैं, शरीरको रोगी बनाते हैं। इनका इस्तेमाल तो स्वस्थ रहनेकी इच्छा रखनेवाले व्यक्तिको भी न करना चाहिए। मिर्च-मसाले भी अच्छी चीज नहीं हैं। इनके सहारे लोग भूखसे अधिक भोजन कर जाते हैं।

खूनसे खटाईको दूरकर खूनको शुद्ध बनानेवाले एव रोगमुक्त करनेवाले खाद्य हैं सब तरहकी हरी तरकारिया, पत्तीदार भाजिया, सब तरहके फल। इसलिए मोटापेके रोगीको फल और तरकारियोंको ही अपना मुख्य भोजन बनाना चाहिए। इनमें भी प्रत्येकके गुण-दोषको जान लेना जरूरी है। मोटापेका मुख्य कारण भोजन है अतः उसके लिए भोजनके हर पहलूको समझ लेना आवश्यक है। खून साफ करनेके लिए फलोंमें सभी रसदार फल, सतरा, अनन्नास, रसभरी, टमाटर आदि सर्वश्रेष्ठ हैं और उनसे घटकर हैं सेब, नासपाती, पीपता, खरबूजा, तरबूज-सरीवे ठोस फल। इसके बाद ही और फलोंको स्थान मिलना चाहिए। तरकारियोंमें सभी पत्तीदार हरी भाजिया उत्तम हैं। खीरा, ककड़ी, लीकी, परवल, तरौई आदि उनसे कुछ ही कम हैं। रोगके दिनोंमें सभी कद-भूल त्याज्य हैं, केवल गाजरका उपयोग किया जा सकता है।

इन खाद्य वस्तुओंके अलावा चिकित्सा गृह करनेके एक-दो सप्ताह बाद थोड़ी चोकरसमेत आटेकी रोटी और थोड़ा मक्खन निकाला हुआ दूध या मठा भी लिया जा सकता है। यहा यह दुहराना गलत न होगा

कि मोटापा दूर करनेके लिए भूखे रहनेकी जरूरत नहीं है। बताई गई खाद्य वस्तुओंको भर-भर पेट खूब खाइए। सोचकर इनके आधारपर अनेक आकर्षक भोजन बनाए जा सकते हैं। सवेरे उठते ही एक नींबूका रस पानीमें निचोड़कर पीजिए इससे आपमें स्फूर्ति और ताजगी आएगी। सवेरेके नाश्तेमें कोई रसदार फल लीजिए। दोपहरको कच्ची तरकारियोंका सलाद—(कचुवर) इच्छानुसार खाइए और एक या दो हल्की चपातियां भी लीजिए ; शामको दो तरहकी पकी तरकारियों और पावभर मठेका भोजन उपयुक्त होगा। तरकारियोंके वजाय कोई फल भी लिया जा सकता है। इसके अलावा दिनमें इच्छा हो तो एक-दो बार फल एवं तरकारियोंका रस भी पिया जा सकता है। दुबला होनेके लिए टमाटर, लौकी और खीरे, ककड़ीका रस बहुत फायदेमंद साबित हुआ है। लौकी और खीरे-ककड़ीके रसमें नींबूका रस और एक आध तोला शहद मिला देनेसे बहुत बढ़िया शर्वत बनता है। यदि अधिक भूख लगे तो खीरा-ककड़ी, टमाटर आदिको यो भी खाया जा सकता है।

ऊपर बताया गये भोजन-क्रमसे वजन काफी घटेगा और शरीर निर्मल होगा। घटनेके लिए कभी उतावला न होना चाहिए। समझ-बूझकर एक क्रमको आरम्भ कर दीजिए और निश्चित हो जाइए। एक ही भोजनपर पहले वजन ज्यादा घटता है पर पीछे कम। इसी समय कसरत शुरू कीजिए। वजन जब घटता है तब त्वचा ढीली पड़ने लगती है, कसरतसे उसमें तनाव उत्पन्न होगा वह सिकुड़ेगी और शरीरमें सुघरता आयगी। पर कसरत अधिक करनेकी जरूरत नहीं है, टहलनेके साथ-साथ कोई भी हल्की कसरत की जा सकती है। रस्सीके खेलमें एक ही जगहपर दौड़ना दुबलानेके लिए अच्छी कसरत है। ये सभी कसरतें, जिनमें मासपेशियोंपर तनाव पड़ता है, कामकी है।

दुबलानेके लिए भोजनपर नियंत्रण एवं कसरत काफी है पर यदि कटि-स्नान भी सुबह-शाम दस-पंद्रह मिनटके लिए

लिया जा सके तो काम जल्दी बनेगा। मोटापा तो दूर होगा ही और भी जितने रोग शरीरमें होंगे निकल जायेंगे। कभी-कभी सारे बदनकी गोली पट्टी भी ली जा सकती है। इसके अभावमें, और गर्मीके दिनोमें घूष-स्नानद्वारा पसीना निकालना भी उतना ही लाभकर होता है। कुछ लोग शरीरको केवल भाप देकर एक-दो पाँड लोग तुरंत कम कर देते हैं और भोजन आदिके बिना हेर-फेरके इसीके बलपर दुबला करनेका वादा करते हैं। पर इससे स्थायी लाभ नहीं होता। रोज भाप लेनेसे नाडीमडलपर भटका लगता है और भाप लेनेके बाद ही जो प्यास लगती है उसे मिटानेके लिए पानी पीते ही वजन ज्यों-का-त्यों हो जाता है।

दुबलानेका समय

किसी मौसममें भी दुबलानेका क्रम आरम्भ किया जा सकता है। पर गर्मीमें दुबलाते समय बड़ा आराम मिलता है। भोजनमें श्वेतसार (रोटी-चावल) आदिकी कमीके कारण गर्मी बहुत कम लगती है। इसके विपरीत जाड़ेमें शरीरसे जब चर्बी कम होने लगती है तो जाड़ा अधिक लगता है और अधिक कपड़ेकी आवश्यकता होती है। जाड़ेके दिनोमें दुबलाते समय सबेरे और सोते वक्त एक-एक गिलास गरम पानी पीना बहुत लाभदायक होता है। जाड़ा मोटा होनेके लिए अधिक अच्छा है। उस समय बड़ी हुई शरीरकी गरमी अखरती नहीं। पर इसका तात्पर्य यह नहीं है कि जाड़ेमें दुबलानेका प्रयास ही न किया जाय। जाड़ेका भी अपना निजी फायदा है, उस समय दुबलानेके लिए उपयोगी फल एवं तरकारियाँ अधिक आती हैं जिससे प्रत्येक दिनके भोजनमें भिन्नता रह सकती है जिसके कारण भोजनसे तबियत घबराती नहीं।

अतमें यही कहना है कि दुबला होनेकी इच्छा रखनेवाले महाशय और बहने कलाकार एवं मूर्तिकार बनें। उन्हें मिट्टी-पत्थरसे मूर्ति नहीं गढ़नी है, उन्हें तो अपने बने-बनाए शरीरको सुडौल, सुंदर एवं सुगठित बनाना है।

मोटापा दूर करनेके लिए कुछ विशेष कसरतें

इस कसरतमें एक मामूली कुर्सीपर बैठकर फिर उठनाभर होता है । जितनी ही कुर्सी नीची होती है, कसरतमें मेहनत उतनी ही ज्यादा पड़ती है । इस कसरतको करते समय बीच-बीचमें गहरी सास लेते रहना चाहिए । और ध्यान रखकर प्रत्येक बार शरीरकी सभी मांस-पेशियोंको शिथिल करते जाना चाहिए ।

कसरत करने समय पहले कुर्सीसे उठिए, फिर कुर्सीके पिछली ओर शरीरको झुकाइए और पैरोंको पूरा-पूरा सीधा कीजिए और फिर शरीरकी सारी मांसपेशियोंको जरा देरके लिए पूरी तरह शिथिल कीजिए ।

शरीरको शिथिल करके आराम करनेका काम आप अपनी कसरतमें आनेवाली थकानके हिसाबसे कम-ज्यादा कर सकते हैं । यदि थकान अधिक हो तो शिथिलीकरणकी अवस्थामें आप अधिक देरतक रह सकते हैं, पर यदि थकान मामूली हो तो थोड़ी देरके लिए शरीरको शिथिल कीजिए या दो-तीन बार या ज्यादा कसरत करनेके बाद शिथिलीकरणकी अवस्थामें आइए ।

इस कसरतसे मिलनेवाला लाभ इस बातपर निर्भर है कि आप यह कसरत कितनी बार करने हैं । यदि आप यह कसरत केवल पच्चीस-तीस बार करें तो इस कसरतसे आपको अधिक लाभ नहीं होगा । यदि आप यह कसरत गुरु ही कर रहे हो तो भी यह कसरत पचाससे सौ बार तक जरूर कीजिए । कसरत करते समय हर बार जैसा कि पहले मैंने कहा है शरीरको शिथिल कीजिए । यदि आप शरीरको शिथिल करते जायगे तो इस कसरतके सौ या पचास बार करनेपर भी आपको विशेष थकान नहीं आएगी । पर यह आपके ध्यानमें रहना चाहिए कि टहलने, दौड़ने या पहाड़ीपर चढ़नेकी तरह इस कसरतके लगातार करते जानेपर ही

शरीरमें रक्तसंचालन तीव्र होता है, एवं शरीर जीवन-पूर्ण बनता है ।

इस कसरतकी एक खास विशेषता यह है कि इससे कमर और निचव अधिक शक्तिपूर्ण और सुडील बनते हैं और कुछ दिन इसके करते रहने-पर शरीर हलका और फुर्तीला प्रतीत होता है, जिससे एक आनंदकी अनुभूति होती है ।

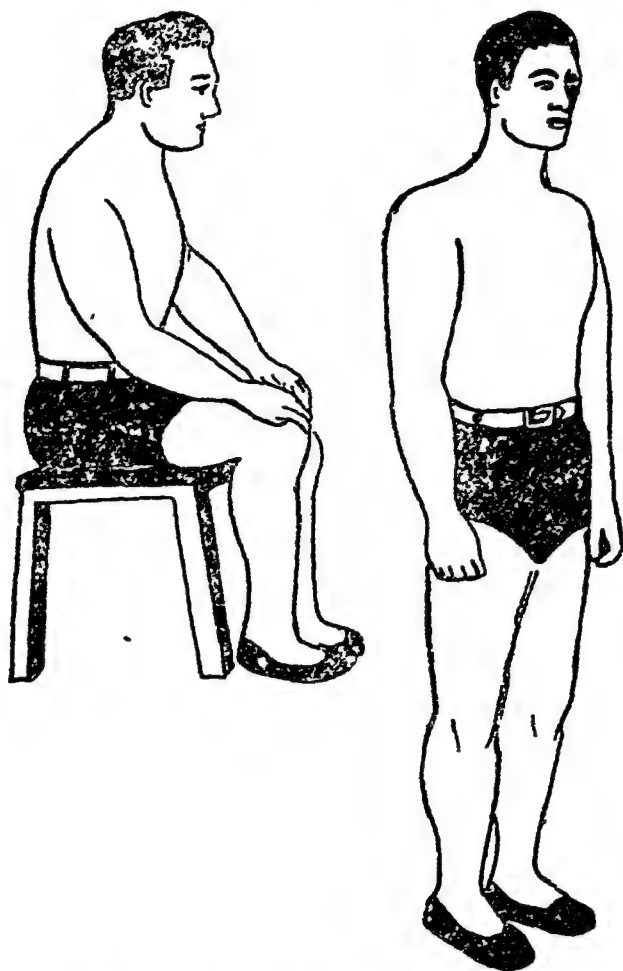
जब आपका शरीर भारी और काठ-सा कड़ा प्रतीत हो तो इसका मतलब यह है कि आप थके हुए हैं । उस वक्त आप जो भी काम करेंगे उसे आप अच्छी तरह न कर सकेंगे । पर जब आपको शरीरके प्रत्येक परिचालनमें उत्साह मालूम हो तो उस समय आप जो भी काम करेंगे आपके लिए वह आनंददायक होगा । आप विश्वास रखिए कि यदि आपने यह कसरत शुरू की है तो एक-दो दिनमें ही इस कसरतके बढ़िया प्रभावका आप अनुभव कर सकेंगे । पहला प्रभाव यह होगा कि इस कसरतसे आपकी चालमें जान आ जायगी, जो जवानीका एक खास चिह्न है ।

इससे मासपेशियोंका विकास होता है और शरीरमें जो सुन्दर गठन पैदा होता है, वह आप प्राप्त करेंगे ।

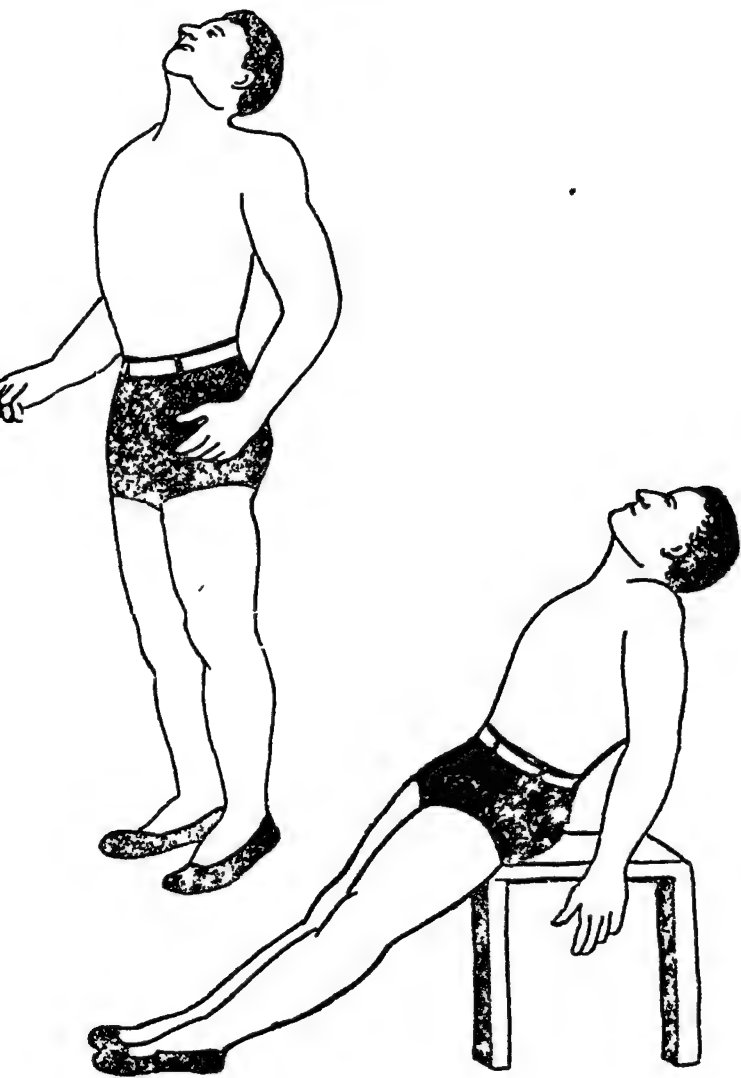
कुर्सी या स्टूलपर साधारण स्थितिमें बैठकर आगेकी ओर झुकिए, चित्रमें चित्रित व्यक्तिकी तरह जरा-सा हाथोंको घुटनोंपर रखिए । अब झटसे खड़े हो जाइए । उठते समय एक गहरी सास लीजिए । यह सास पड़ने छातीके निचले हिस्सेको भरे, फिर पूरी छातीको । अब वुर्सी-पर बैठ जाइए ।

छातीमें भरी सासको आप बैठनेपर या बैठे शरीरका स्थिर करके वक्त निकाल दे सकते हैं । यह आवश्यक नहीं कि आप सास उस रीतिसे ही लें जो रीति कि आपको यहाँ बताया जा रही है । पर यह सही है कि इस रीतिसे सास लेनेसे इस कसरतके लाभ बढ़ते हैं ।

कुर्मीसि खड़े होनेके बाद फिर तुरंत बैठनेके वजाय आप चाहें तो अपनी गर्दन और कंधे एक झटकेसे पीछेकी ओर ले जा सकते हैं। इन



प्रकार करनेसे रीढ़ सशक्त बनती है। गर्दन और कंधे सुडील होते हैं,



चालमें सुघरता आती है। पर यह जरूरी नहीं है कि कुर्सीपरसे उठने-पर आप हर वार ही यह क्रिया करें।

खड़े होकर बैठनेपर तुरत उठनेके बजाय फिर तेजीसे घड़को पीछेकी ओर करें, कंधोको भी जितना हो सके उतना पीछे करें और पैरो तथा मारे शरीरको पूरी तरह शिथिल करें। कसरतके बीच-बीचमें शरीरको गिथिल करते जाना इस कसरतमें आवश्यक है। इस कसरतकी आदत पड़ जानेपर हर वार शरीरको शिथिल न करके दो-तीन वार कसरतके बाद शरीरको गिथिल किया जा सकता है।

नपुंसकता

“आजसे करीब आठ-दस वर्ष पहले जब मैं स्कूलमें पढता था बुरी सगतके कारण हस्तमैथुनकी आदत पड गई। इस बुरे रास्तेपर चलते दो वर्ष बीता होगा कि स्त्री-सगकी भी लत लग गई जिससे कभी हस्तमैथुन कभी स्त्री-सग चलता ही रहता था। स्त्रिया जो मुझे मिली वे सभी उम्रमें मुझसे डेढ़ी-दूनी थी। यह हालत आजसे चार वर्ष पहलेतक मेरी शादी होनेके समयतक जोरोसे चलती रही। विवाहके बाद परस्त्रीगमन तो कम हो गया पर हस्तमैथुन न छूटा। अब स्त्री-सग एक वर्षसे विल्कुल बंद है क्योंकि मैं उसके सर्वथा अयोग्य हो गया हूँ और हस्तमैथुनकी आदत भी इसी कारणसे तीन महीने पहले छू गी है।

“आज हालत यह है कि मेरी स्त्री-सगकी इच्छा विल्कुल चली गई है पर स्वप्नदोष अब भी चलता है। इद्रिय सकुचित होकर करीब डेढ़ इंचकी रह गई है और उसपर नीली-नीली नसें उभरी हुई हैं, पीछेका हिस्सा आगेकी अनिस्वन पतना है। अडकोपका एक अड बढ़ा तथा दूसरा छोटा हो गया है और ऐसा मालूम होता है कि उनमें बहुत-सी नसें उधर-उधरसे आकर इकट्ठी हो गई हैं। ऐसी दशामें दुनियामें किसी कामका होनेकी आशा करू या न करू ?”

“तो आपने यह पत्र पढ लिया। मैं इसके लिए आपसे माफी चाहता हूँ।”

“पत्र !”

“जी, हा। यह पत्र ही है जो किमीने किसीके नाम लिखा है पर

दूसरेका पत्र पढ़ डालनेके लिए आपको संकुचित होनेकी जरूरत नहीं । संकुचित तो मैं हूँ कि आपको यह भद्दा पत्र पढ़ना पड़ा । पर मैं आपको बता दूँ कि वे बेवकूफ जो अपनेको नपुसक कहते हैं और समझते हैं इनमेंसे एक या अनेक गलतियाँ किए हुए होते हैं । इनमेंसे कई तो जिनका किसी कारणसे साल-छ. महीनेके लिए पत्नीका साथ छूट जाता है या यदि कोई कठिन परिस्थिति उनके मनको पकड़ लेती है तो कुछ समयके बाद अपनेको पुसक पाते हैं । वात साफ है, नपुसकता तो एक थकान है, लवी थकान और कौन नहीं जानता कि आरामके बाद थकान जाती ही है—शर्त केवल यह है कि आराम, उतना आराम जितनेकी जरूरत है लेनेसे आप ऊब न जाय । लेकिन ऊबकर तो आप अपना ही नुकसान कर सकते हैं । थकानमें काम करनेसे कभी थकान जा सकती है ?”

“भाफ कीजिए.”

“भाफीकी जरूरत नहीं, आप अपना सवाल गुभसे पूछ सकते हैं ।”

“तो बतावे वे इतना काम करते क्यों हैं ? क्या यह भी मजबूरी है ?”

“अजी ! यह सवाल तो आप उनसे पूछें और अगर आपने उनसे पूछा तो वे आपको खुद उपदेश देने लगेंगे । आपको सुनावेंगे कि किसीने लुकमानसे पूछा “जीवनमें मैथुन कितनी बार किया जाय ?”

“एक बार ।”

“यदि इतनेपर सतोष न हो तो !”

“सालमें एक बार ।”

“इतनेपर भी काम न चले तो ?”

“महीनेमें एक बार”

“फिर भी पूरा न पड़े तो ?”

“कफन घरपर ले जावे और फिर जितनी बार चाहे करे ।”

“समझा आपने, वे वह लोग हैं जो दिलमें सरफरोगीकी तमन्ना रखते हैं और सरपर कफन बांधकर चलते हैं ?”

“ममभते हैं, फिर भी चलते हैं इसे मजबूरी ही तो कहेंगे ?”

“पर इतनी ही कि वे अपने जीवनकी मेजको चारके बजाय केवल एक पाएपर टिकाना चाहते हैं। मनुष्य-जीवनके पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक—ये चार विंगेप पहलू हैं। अगर जीवनका सारा बोझ केवल एक पहलू परिवारपर डाला जाय तो उस जीवनका टूट जाना अनिवार्य है। जो आनन्द इन चार दिशाओंमें मिलना चाहिए वह अगर केवल एक दिशासे प्राप्त करना चाहे तो उस दिशाका भग हो जाना आश्चर्यमय नहीं है।”

“पर आपने तो कहा था कि यह टूट नहीं थकान है।”

“बिल्कुल ठीक। मैं आपको कल्लूका किस्मा सुनाता हूँ। कल्लू मेरे घरके निकट रहनेवाला एक बूढ़ा कोचवान है। बचपनसे ही उसके तागेकी सवारी लेता आ रहा हूँ अतः उसने मुझसे खासी जान-पहचान पैदा कर ली है। जब मैं उसके तागेपर बैठता हूँ तो बात करता ही जाता है। एक दिन आकर बोला “अगर पचास रुपए मिल जाय तो खादिमका उपकार हो जाय।”

“क्या करोगे रुपए ?”

“एक घोड़ा खरीदूंगा।”

“घोड़ा तो तुम्हारे पास है।”

“हैं हुजूर, पर यह नुनाफेका सौदा है। बढिया जानवर है, छ महीने बाद पूरे पाच सौमें बिकेगा।”

मैंने कल्लूकी बात मान ली और उसे रुपए दिलवा दिए। अब कल्लू एक दुबले हड्डिल लहू घोड़ेको सुबह-शाम सबकपर टहलाता नजर आता। प्रेमसे उसे मलता और उसकी बुढिया जो कभी मेरे बागमें न आई थी रोज उसके लिए हरी घास कर ले जाती।

सचमुच कल्लूने उस घोड़ेको छ. महीनेके अंदर पाच नहीं साढे छ सौमें बेच लिया। कहता था “बाबूजी! घोड़ेके सौदागर आए थे। मेरे

बुधुवाको देखकर दंग रह गए । साढे छ. सी तो उन्होंने खुस होकर दिया । पूछते थे कल्लू यह हीरा कहासे मिला । कहते थे वे मेरे बुधुवाको नसल बढ़ानेके काममें लावेगे ।”

देखा आपने, मलने-दलने, टहलाने, घुमाने और हरी घासकी करामात । बुधुवाके पिछले जीवनको भूल जाइए, अब वह जो जिंदगी शुरू करेगा वह कितनी गानदार होगी । जहां रहेगा उसकी कितनी इज्जत होगी । आप भी यह जिंदगी पा सकते हैं । यदि आपको शुरू करानेवाला कोई कल्लू न मिले तो खुद शुरू कर सकते हैं । धवराइए नहीं अपनी लगाम आप अपने हाथमें लीजिए और चालको ठीक कीजिए । मुझसे भी मदद लीजिए पर अपने पैरोपर खड़े रहकर ।

“पर मैंने तो ऐसे आदमी देखे हैं जो मोटे-ताजे होते हैं और अपनेको नपुसक कहते हैं ।”

मुझसे भी ऐसे बहुतसे आदमी मिले हैं । अभी कल ही ऐसे एक महाशय मुझसे मिलने आए । मेरे परिचित थे—जेलके वार्डर । जेलमें जब था तो कभी इन्हे हमारे बैरककी वार्डरी मिली थी । हमपर बड़े मेहरवान थे । घूमने-फिरनेमें कभी रुकावट नहीं डालते थे, कुछ काम भी कर देते थे ।

“एक कामके लिए हाजिर हुआ हूं ।”

“कहो”

“शरम आती है ।”

“अरे यह तो शफाखाना है । जिसने यहां शरम की वह गया ।”

“नपुसक हो गया हू ।”

“कवसे ?”

“कोई छ महीनेसे ।”

“एकाएक !”

“हा, ऐसे तो आज भी कोई कमी नहीं है पर हींसला नहीं होता, इसलिए जाते शरमाता हूँ।”

“फिर भी बताओ गुरुआत कैसे हुई?”

“सात-आठ महीनेकी बात है एक कैदी लेकर लखनऊ गया था। उसके घरवाले स्टेशनसे साथ हो गए थे मैंने उन्हें उससे बात करने दी और उन्होंने मुझे इसके लिए बीस रुपया इनाम दिया। इस वक्त मुझे याद आई अपनी पुरानी चहेती रसूलनकी और मैं उसके यहां रह आया रात-भर। यो है वह रबी पर मुझे दोस्त समझती है। सवेरे चलने लगा तो बोली—क्या हो गया है तुम्हें, तुममे तो कोई ताकत ही नहीं है, कोई रुकावट ही नहीं है। मुझे बड़ी शरम आई और मैं सोचने लगा कि अब उसे मैं कैसे मुह दिखाऊंगा। उसके कहनेने मेरे दिमागमें घर कर लिया। हमेशा वही बात सोचता रहता हूँ और आज इस हालतपर पहुंच गया हूँ।”

इस तरहकी गलत सूचनाएं लोग अक्सर पकड़ लेते हैं। बाजीकरण-की ओपधियां बेचनेवाले औपधालय जो पत्र-पत्रिकाओंसे उनके ग्राहकोंके पते सस्ते दामोंमें खरीदकर अपने रगीन विज्ञापन उन्हें भेजा करते हैं और जिनके पत्रे लोग गर्मोंकी दुपहरीमें डाकमें कोई पत्र-पत्रिका न होनेकी वजहसे उलटते रहते हैं इस तरहकी गलत सूचनाएं देनेके बड़े-से-बड़े अपराधी हैं। ये विज्ञापक अपनी दवा बेचनेके लिए स्वास्थ्यको अस्वास्थ्य भावित करते हैं। अपनी बातकी कीलको हथौड़ेसे ठोककर लोगोंके दिमागमें घुसाते हैं। उनकी कील तो बैठती है पर जिसके दिमागपर बैठती है उसे तो मृतक ही बना देनी है। दवा विकनी है और दवाका इस्तेमाल करनेवाला अपनेको दिन-प्रति-दिन अयोग्यसे अयोग्यतर पाता जाता है और जल्द ही अपनेको नपुंसककी श्रेणीमें दर्ज कर लेता है।

विषय एक न्यायविक शक्ति है जो कुदरत मक्को देती है। यह शक्ति भी शरीरकी शक्तिकी भाति जानी-आती रह सकती है। अगर चली

गई है तो आवेगी ही नहीं यह बात नहीं है। और न यह ऊपरसे ही शरीरमें पहुँचाई जा सकती है। जिस तरह कोई दूसरा दड-वैठक करे और आपका शरीर पुष्ट हो जाय यह नहीं हो सकता उसी तरह दवा या कोई इंजेक्शन आपके शरीरमें यह शक्ति डाल नहीं सकता। ऐसे लोग इंद्रियकी कमजोरी, विकृति आदिके संवधमें भी बड़े शंकाशील होते हैं। उन्हें जानना चाहिए कि शरीरके सुपुष्ट और सतेज होनेपर शरीरके सभी अंग सुपुष्ट हो जाते हैं।

चिकित्सा

नपुंसकताको दूर करना शरीरको सतेज बनाना है। आप निस्तेज, निर्जीव भोजन करे और सतेज बन जाय यह कैसे हो सकता है ? निर्जीव और सजीवका अर्थ मैं आपको एक उदाहरणद्वारा समझाता हूँ। आप एक मुट्ठी गेहूँको ले और उसे तवेपर थोड़ा भून लें। यदि आप इस गेहूँको खेतमें डाले तो क्या वे उग सकेंगे ? यदि नहीं तो जो चीज गेहूँको भूननेसे उनमेंसे निकल गई है उसीको प्राण कहते हैं। तो आप प्राणवान भोजन करे। अपने निकट मिलनेवाली ताजी तरकारियों और फलोंका व्यवहार करे। कच्चा दूध पीयें और अन्नको अकुरित करके खायें। अन्नको अंकुरित करके खाना इस अवस्थाको दूर करनेके लिए विशेष लाभदायक है। अन्नमें अंकुर निकलते वक्त वह विगेष सजीव हो जाता है। और वह अंकुर निकलते वक्त निकलते हुए अंकुरके पोषणके लिए दूधमें परिणत हो जाता है। इसीलिए अंकुरित अन्न दूधसे भी अधिक सुपाच्य होता है इसमें विटामिन ई भी पैदा हो जाता है जिसे वैज्ञानिक नपुंसकताकी अचूक दवा बताते हैं। खैर यह अमृतान्न (अ+मृत+अन्न) आप सवेरे नाश्तेके तौरपर ले सकते हैं या इसे दोपहरका भोजन बना सकते हैं। दोपहरके भोजनके तौरपर लें तो साथमें खीरा, ककड़ी, टमाटर, गाजर, मूली, प्याज-सी तरकारियाँ कच्ची ही

लें और साथमें फल भी हो सकते हैं। नारियल और खजूर भी। और शामको आप रोटी-सब्जी ले सकते हैं। शामको भी यह कच्चा भोजन लेनेमें कोई हर्ज नहीं है। पर आरम्भमें शामको पका भोजन ही लेना ठीक है। आप पका भोजन बिल्कुल छोड़ देंगे तो आपका शरीर पका भोजनका बना होनेके कारण उसकी मांग करेगा। यह मांग विशेष मानसिक बलवाला व्यक्ति ही दवा सकता है और दवाना कभी अच्छा नहीं है। इस तरह आप सवेरे फल-दूध ले, दोपहरको अंकुरित अन्न^१ और फल तथा कच्ची तरकारिया और शामको रोटी-सब्जी।^२

कसरत

भोजनका कार्यक्रम तभी उपयोगी हो सकता है जब भोजन ठीक तरह पचे, उसका रस, रक्त और वीर्य बने। यह हो, इसके लिए कसरत आवश्यक है। पुगने समयमें जोड़ बढ़ानेके लिए राजा लोग हाथी, गंसे और साड लड़ाते थे। जमीनदार पहलवान रखते थे और नबाव तीतर, बटेर और दुताबुल लड़ाते थे। आज लोग जो हाकी, फुटबाल, क्रिकेटके मंच देखनेके लिए पागल हुए फिरते हैं उसका कारण दन खेलोंसे मिलनेवाला

^१ अंकुरित अन्नमें गेहूं और चना या मूंग विशेष उपयोगी हैं। इन्हें अलग-अलग २४ घण्टेतक पानीमें भिगोना चाहिए और फिर गोले कपड़ेमें २४ घण्टेतक बांध रखना चाहिए, अंकुर उग आवेंगे। फिर तीन मुट्ठी गहूं और एक मुट्ठी चना या मूंगके अनुपातमें मिलाकर इन्हें इच्छानुसार खाना चाहिए।

^२ रोटी चोकरसनेत पाटेकी होनी चाहिए और तन्दीके लिए सभी हरी तरकारिया उपयोगी हैं। उन्हें बनानेके लिए उनमें मसालेके तौरपर केवल घनिया, नमक, जीरा, हल्दी और थोड़ा धो डाले जा सकते हैं।

उत्साह ही है। पर आप इन खेलोको देखिए ही नहीं खेलिए भी। सुविधा हो तो अखाड़ेमें जाकर कुस्ती लड़िए। जो भी खेल खेलिए उसमें शारीरिक शक्तके साथ-साथ जीत-हारको भी स्थान हो। यह जीत आपको अपने इच्छित फलकी ओर एक कदम बढ़ा देगी और हर हार आपको सचेत रहनेका सबक देगी। यदि ऐसे खेलोकी सुविधा न हो तो टहलिए, दौड़िए। उसमें भी यह उत्साह रखिए कि आज एक मील टहले या दौड़े है तो कल दो मील पूरे करेगे और महीनेभरमें चार-पांच मील जरूर पूरे करेगे। आपकी यह भावना आपको उत्साहित रखेगी और अकेलेके इन खेलोमें जोड़ीके खेलोका उत्साह देगी।

प्राणदाता सूर्य

कुछ देर नित्य धूपमें भी रहिए। अगर टहलते हो तो कम-से-कम कपड़े और सफेद कपड़े पहनकर टहलिए कि आपके शरीरको सूर्यकी किरणें चूम सकें और उसे प्राणवान बना सकें। कम कपड़े होनेसे शरीर-पर हवा भी तो लगती है और ठंडी हवा कितनी प्राणदायिनी होती है यह आप जानते हैं। धूप और वायुके रसायनमें शरीरको चैतन्यता प्रदान करनेकी जो शक्ति भरी है वह क्या अन्यत्र कहीं मिल सकती है? धूप और वायुके इस तरहके सेवनके बाद ठंडे पानीसे मल-मलकर नहाये और स्नानसे आई दिव्यताका अनुभव करे।

जलका एक और प्रयोग भी आप कर सकते हैं, यदि सभव हो तो जरूर करे। प्रयोग है रीढ़की गीली पट्टी। इसके लिए एक बड़ी-सी सूती चादरको तह करके एक फुट लंबी और दो फुट चौड़ी बनावे और उसे घड़ेके ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का निचोड़ लें। नीचे चटाईपर या तख्त-पर उसे बिछा दें। इस पट्टीका एक किनारा तख्तपर दो इंच चढ़ा रहेगा। इस चादरपर कपड़े उतारकर आप लेट जाय और ऊपरसे इच्छा-नुसार कोई सूती या ऊनी चादर ओढ़ लें। गीली पट्टीपर इस प्रकार लेटनेसे

आपके गलेके पीछेका भाग और सारी पीठ भी गीली पट्टीपर रहेगी । कमरके पास रीढ़ यदि पट्टीसे अलग रह जाय तो पट्टीके नीचे कोई दूसरा कपडा रखकर उसे उठा दें कि पट्टी पूरी रीढ़ और पीठपर एक-सी लगी रहे । इस पट्टीपर लेटते ही पीठमें कुछ ठंडक-सी लगती है और मस्तिष्कमें शांति छा जाती है । मस्तिष्क नाडी-मंडलका केन्द्र है । सारी नाडिया रीढ़से चलकर सारे शरीरमें फैलती हैं अतः उनके उद्गम—दिमागमें ठंडक पहुंचनेपर सारा नाडी-मंडल सशक्त होता है और शरीरके सभी अंग अपना कार्य ठीक तौरसे करने लगते हैं । मन बलवान होता है और धवराहट, चिंता, निराशा दूर होती है । पट्टीपर आध घंटे लेटना काफी है । भोजनके बाद दोपहरको जब फुर्त हो ठंडी पट्टीका व्यवह प्रयोग किया जा सकता है ।

✓ यथेष्ट पानी पीना भी आवश्यक है । सवेरे उठते ही, सोनेके पहले, भोजनके एक घंटे पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका बख्शिया समय है । जी भरकर सोयें, निश्चित रहे । इस कार्यक्रमको जीवन-क्रम समझकर अपनायें और मूल जाय कि आप किसी रोगके निवारणके लिए कोई नया या बड़ा कार्य कर रहे हैं । आप शीघ्र ही देखेंगे कि वह ओज और स्फूर्ति जिसे पानेके लिए आप छटपटा रहे थे आपके चरणोंमें लोट रही है ।

पर यहां मैं दोहरा दू कि जीवनके सभी अंगोंको परिपूर्ण बनावें, उन सबमें रस लें । आप जरा मोचें तो सही कि जीवनमें कितने अंग-उपांग हैं और आप यदि उनमें रस लेने लगें तो आपका जीवन कितना भव्य और विगल हो जायगा और आपका आनंद कितना निस्सीम और गौरवशाली । यदि इन अंगोंको हम गणितके दायरेमें ही बांधें तो ये अठारह हो सकते हैं । १. आध्यात्मिक (धर्म, प्रेम, नैतिक आदर्श), २. नाम्कृतिक (दर्शन, मनोरंजन, कला), ३. सामाजिक (मित्र, परिचित, समाज), ४. पारिवारिक (जीवन, महत्त्व, नगे-मदघी, मनान), ५. आर्थिक (व्यवसाय

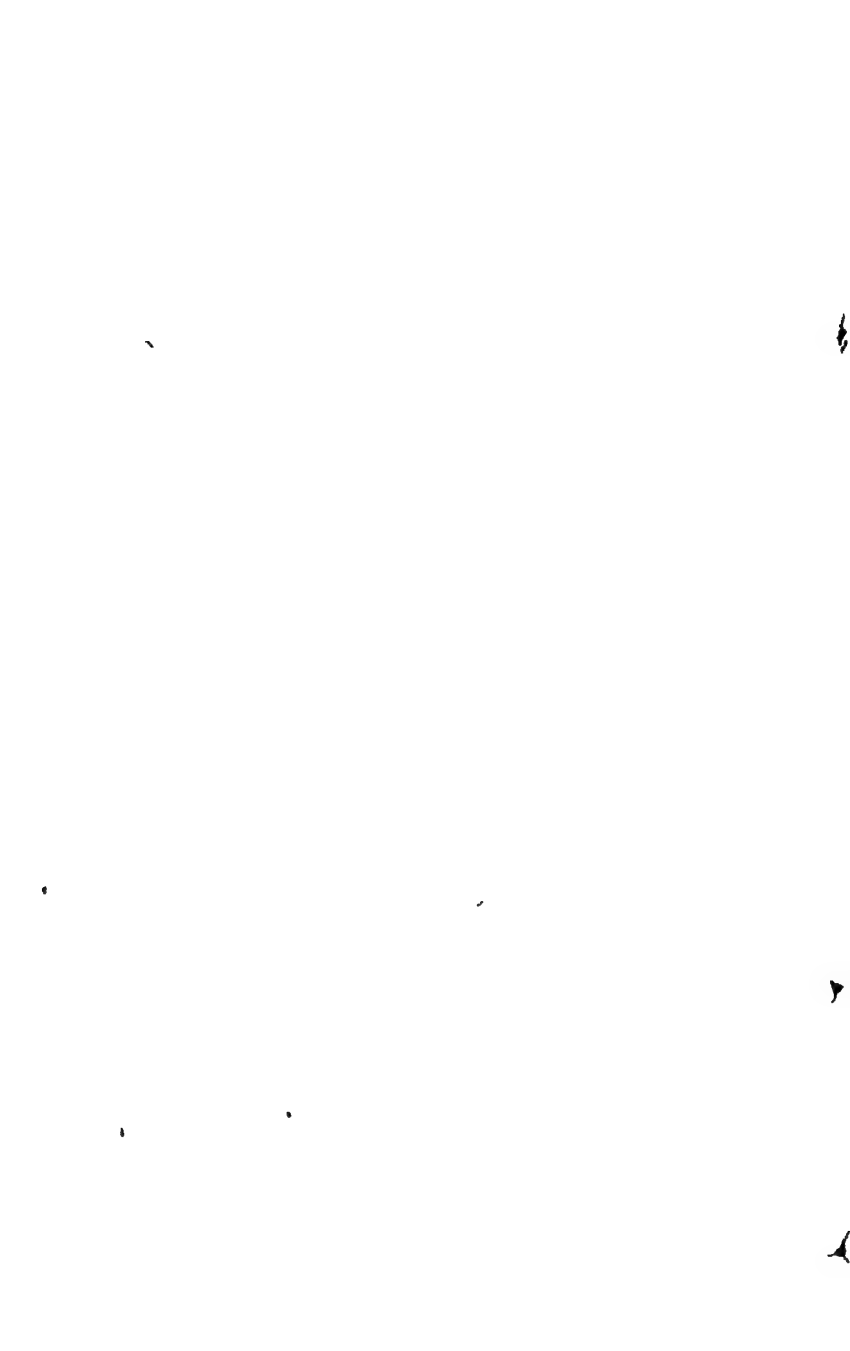
आहार आदि अन्य वस्तुएं), ६. शारीरिक (स्वास्थ्य, यौन-संवध रागादि) ।

अब आप आसानीसे समझ सकते हैं कि इनमेंसे किसी एक अंग या उपागपर जीवनको टिकानेकी कोशिश करना जीवनको टूट-फूटकी ओर ले जाना नहीं तो क्या है ?

ऊपर बताए गए चिकित्सा-क्रमपर चलकर हस्तमैथुनकी आदत, तज्जन्य खराबिया, श्वेतकुण्ट, पुगने सूजाक-गर्मी, म्वन्नदोषसे भी छुटकारा मिल सकता है । श्वेतकुण्ट, सूजाक-गर्मीके रोगी भोजनके क्रममें नमकको तर्क करके शीघ्रतासे लाभ उठा सकते हैं । वे सप्ताहमें दो बार सारे वदनकी गीली पट्टी भी लें ।

खंड (३)

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर



स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर^१

गला बैठना

मेरा गला अक्सर बैठता है । उसे ठीक करनेके लिए मैं गरम दूधमें चीनी और घी मिलाकर पीता हूँ फिर भी इस कष्टसे छुटकारा नहीं मिलता । इस प्रकार दूध पीते रहना मेरे लिये ठीक है अथवा आप कोई दूसरा उपाय बतानेकी कृपा करेंगे ।

अक्सर गला, गलेमें सर्दी लग जानेके कारण बैठता है और सर्दीकी दशामें दूध नुकसान पहुँचाता है । अतः दूध, दही, घी अथवा दूधसे बनी किसी भी चीजका प्रयोग हानिकर है । आप सवेरे और रातको सोते वक्त गर्म पानीमें थोड़ा शहद मिलाकर पीएँ और गलेके चारों ओर दिनमें एक-दो बार आध घंटेके लिए दो-तीन तह ठंडा पानीसे भिगोया एव हल्का निचोड़ा कपड़ा लपेटकर ऊपरसे कोई ऊनी पट्टी लपेट दें । भोजनमें एक सप्ताह तकके लिए केवल रोटी, सब्जी, फल लें । इस विधिमें लाभ होना चाहिए ।

वायु-विकार

रोज ही मैं देखता हूँ कि भोजनके दो घंटेके बाद मेरे पेटमें घो-घोकी आवाज होने लगती है । इस आवाजको मेरे बगलमें बैठा आदमी आसानीसे सुन सकता है । मुझे बड़ा बुरा लगता है । आवाज बंद होनेकी कोई तरकीब बतावें ।

भोजनका आवा पाचन होनेके बाद इस प्रकारकी आवाजका मतलब

^१ समय-समयपर मुझसे पूछे गये कुछ प्रश्न मेरे उत्तरसहित ।—लेखक

यह है कि ग्रामाण्य एव आतोमे वायु पैदा हो रही है। यह अवस्था बहुत तरहकी चीजें एक साथ खा लेनेसे अथवा भोजनके ठीक तरह न पचनेके कारण उसमें सड़न उत्पन्न होनेके कारण होती है और सड़न अक्सर उन्हें ही होती है जो भोजनको जल्दी-जल्दी बिना चबाए ही पेटमें डाल लेते हैं।

सादा भोजन करने एव उसे खूब चबा-चबाकर खानेसे आपको लाभ होना चाहिए। मिठाई, खटाई, दाल, कढ़ी, रोटी-भात एक ही भोजन-मे रखकर आप इस कष्टसे नहीं बच सकते। जहातक वन सके खाद्यो-को उनकी प्राकृतिक अवस्थामें खाय। सवेरे केवल फलोका नाश्ता करें और दोपहर और शामको भोजनमे सब्जिया अधिक रखनेका ध्यान रखें।

भोजनके आध घंटे पहले एक प्याला गर्म पानी पीना भी लाभदायक रहेगा। पेटकी कसरते एवं टहलना पाचन शक्तिको दुरुस्त करेगा जिससे लाभमें स्थायित्व आवेगा।

कमरका दर्द

मेरी कमरमें कभी-कभी दर्द हो जाता है। यह क्यों होता है ? कैसे जायगा ?

कमरमें दर्द कई कारणोंसे होता है और उन कारणोंके हटा देनेसे कमरका दर्द स्वयं चला जाता है। साधारणतया कमरमें दर्द कमरमे खून इकट्ठा हो जानेसे होता है। इसके लिए कुछ देरतक गरम पानीसे दर्दकी जगहको सेंकना और फिर थोड़ी मालिश करना काफी है। गठियाके फसाद या गलत तरीकेसे बैठनेसे भी कमरमे दर्द हो जाता है। यदि ये कारण हो तो उन्हें दूर करना चाहिए। कब्ज भी अक्सर कमरमे दर्द पैदा कर देता है और स्त्रियोमे गर्भाण्य अथवा मासिककी गड़बड़ीके कारण भी यह कष्ट पैदा हो जाता है।

कानमें आवाज

मेरे कानमें हमेशा कुछ आवाज-सी होती रहती है, ऐसा क्यों है ?

इस कष्टके अनेक कारण हो सकते हैं पर प्रधान कारण है पुराना जुकाम, रक्तचापका बढ़ाव और कुनैनका उपयोग ।

बाल गिरना

मेरी उम्र केवल २२ वर्षकी है, पर मेरे बाल काफी पक (सफेद हो) गये हैं और कुछ कमजोर भी हैं । भटपट बाल जड़से टूटकर दूर हो जाते हैं—काले-सफेद दोनों । यह नस्तिष्ककी निर्बलताके कारण है या इसका कोई अन्य कारण है ? मैं प्रायः बीमार रहता हूँ और बहुत कमजोर भी हूँ ।

बालोंके पकनेका अर्थ है कि शरीरमें बुढ़ापेकी अवस्था उत्पन्न हो गई है अर्थात् शरीरमें रक्तका संचालन धीमा पड़ गया है और पाचनकी क्रिया खराब है जिसकी वजहसे वह बालोंके योग्य सामान पूरा-पूरा नहीं ले पाती, आप अपनी कमजोरी दूर करे, बार-बार बीमार पड़नेकी श्रद्धा छोड़े । इसमें कसरत, स्वास्थ्यकर भोजन, गुड वायु एवं प्रातः कालिक धूपका सेवन आपके मददगार हो सकते हैं । दस मिनट रोज सिरकी मालिश करे । सिरको ज्यादातर खुला रखें, बालोंको आवले या खट्टे दही या नींबूके रससे साफ करते रहे । बालोंकी कमजोरी जायगी और धीरे-धीरे सफेद बाल जाकर काले बाल आ जायंगे ।

बदरंग आंख

मेरी आँखोंके सफेद भाग उतने सफेद नहीं रहते जितने चाहिये, वे मैले रहते हैं जिससे आँखें सुंदर नहीं लगतीं । उन्हें सफेद बनानेकी फोर्मेसी बताइये ?

यह सफेदी सबसे शरीरके वर्णकी तरह एक गहराईकी नहीं है, नी

पर सिगरेट, बीड़ीके उपयोगसे, यकृत (लीवर) के ठीक काम न करनेकी वजहसे, रक्ताल्पता एवं पीलिया आदि रोगका इस सफेदीपर विशेष प्रभाव पड़ता है और वह मैली और बदरंग हो जाती है। उसे स्वाभाविक दशमों लानेके लिए नशेकी आदतका त्याग और यदि इनमेंसे कोई रोग हो तो उसे दूर करना चाहिए।

पेशाबके साथ सफेदी

मुझे पेशाबके शुरूमें अक्सर गंदला चूना-सा पेशाब आता है, जो पत्थरपर जमकर सफेद दिखाई देता है। यह रोग क्या है और इसका कारण और निवारणका उपाय क्या है ?

पेशाबके साथ मिली हुई जो चूनेकी-सी चीज आती है उसे फासफेट कहते हैं। इसका कारण केवल भोजनकी गड़बड़ी और उसका ठीक तरह न पचना है। यह सफेदी एक-दो दिनके फलाहार या उपवासके बाद अक्सर साफ हो जाती है। इस रोगसे मुक्ति पानेके लिए भोजन हल्का रखना चाहिए। कुछ दिनो दालका उपयोग बंद कर फल-तरकारिया अधिक खानी चाहिए और नित्य कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए।

सर्दीमें तेलकी मालिश

सर्दी लग जानेपर सरसोंका तेल गरम करके पैरके तलवेपर मलनेके रिवाजको आप कैसा समझते हैं ? क्या इससे सर्दी जानेमें मदद मिलती है ?

हां, यह रिवाज बहुत अच्छा है। शरीरसे पसीना निकलनेमें इससे सहायता मिलती है। यदि सर्दी लगते ही किसी प्रकार शरीरसे पसीना निकाला जा सके तो सर्दी जल्द जाती है।

कमजोर आंखें और चश्मा

मेरी उम्र सोलह सालकी है, पर अभीसे मेरी आंख कमजोर हो गई

हैं। कुछ अधिक पढ़नेसे आंखोंपर बहुत अधिक जोर पड़ता है। आंखोंकी ज्योति बढ़ानेका कोई उपाय बताकर मेरे धन्यवादके पात्र बनें। क्या इस उम्रमें चश्मा लगाना हानिकर है ?

साधारण नियम है कि शक्तिके अनुसार ही काम करना चाहिए। चलते-चलते पैर थक जाते हैं तो आप रुक जाते हैं, बैठकर आराम करते हैं फिर आंखोंके साथ ही इतनी निर्दयता क्यों ? थक जानेपर भी उनमे काम लेते ही रहें ? दूसरा बीस मील चलता है तो आप भी बीस मील चलें, शक्ति हो या न हो ? तैयारी हुए वगैर जोर-जबरदस्तीमे काम नहीं हो सकता।

चश्मा हर उम्रमें लगाना अस्वाभाविक है, पर जिस प्रकार बुढ़ापेमें लकड़ीके सहारे चलने लगना अस्वाभाविक नहीं समझा जाता उसी प्रकार ज्यादा उम्र हो जानेपर चश्मा लगाना।

गंदी आंखें

मेरी दोनों आंखोंमें थोड़ा-थोड़ा कीचड़ बराबर आता रहता है। मैं इसे साफ करती हूं और दो घंटेके अंदर आंखें कीचड़से भर जाती हैं। यह दशा दो वर्षोंसे है। आंखोंमें और कोई दोष नहीं है।

चावल, गेहूँ, मक्का, बाजरा अर्थात् सभी अन्न कफकारक है और आंखका कीचड़ भी कफका ही एक रूप है। सभी हरे भाग और फल-तरकारियां कफ-निवारक हैं अर्थात् ये कफ नहीं बनाते और शरीरमें इकट्ठे कफको साफ करते हैं। भोजनमें अन्नकी मात्रा कम कर दे, वन सके तो आवेमें भी कम। और मौनमी फल-तरकारियोंनि वह कमी पूरी करनी चाहिए। संभवतः इनसे आंखें साफ रहने लगेंगी।

धूम भी कफनाशक है। कुछ टहलें, पूमें, कोई कमल करे और

चक्की चलाने लायक हो तो मेर-दो सेर अनाज रोज पीसैं। यह थम भी आपके रोग-निवारणमें सहायक होगा।

आखोको ठंडे पानीसे बार-बार धोना भी चाहिए।

विकृत त्वचा

जाड़ेके दिनोंमें मेरे सारे शरीरपर काली-काली पपड़ी-सी पड़ जाती है, त्वचा जहां-तहां फट जाती है, पर गर्मी आते ही पपड़ी पड़ना बंद हो जाता है और त्वचाका फटना भी।

जाड़ेमें गर्मीकी अपेक्षा पसीना कम निकलनेके कारण शरीरसे मल कम निकलता है, अतः वह त्वचाके निकट इकट्ठा होकर उसे विकृत करता रहता है। यदि आप ठीक कमरत करे कि शरीरसे पसीना अच्छी तरह निकलता रहे, कब्ज न रहने दे और मौसमी फल और तरकारियोंका ज्यादा प्रयोग करे कि रक्त शुद्ध रहे तो जाड़ेमें आपको यह तकलीफ नहीं होगी।

पेशावसे सुस्ती और कमजोरी

सुभे हर बार पेशाव करनेके बाद सुस्ती, कमजोरी और बहुत खुशकी मालूम होती है, इसका क्या कारण है और इसे कैसे दूर किया जाय ?

ये सब लक्षण मधुमेह रोगके हैं और भी कई रोगोंमें ऐसे लक्षण हो सकते हैं। ठीक जानकारीके लिये पेशावकी जांच करानी चाहिये। मधुमेह रोग पाचनकी गड़बड़ीसे पैदा होता है। पाचन सुधरनेपर यह रोग चला जाता है।

चौभड़के गड्ढे

मेरी चौभड़में गड्ढे पड़े गये हैं। डाक्टर इन्हें पारेने बने एक मिश्रणसे भरनेको कहते हैं। आपकी इस संबंधमें क्या राय है ?

चीभड़के गड़ड़े सोने, चादी या सिमेंटसे भरान ठीक है। ये धातु गरीर-में पहुँचकर उतना नुकसान पहुँचानेमें समर्थ नहीं हो सकते जितना पारेका मिश्रण। मोना बहुत कम घिसता है, वह इस कार्यके लिए सर्वोत्तम है। पर आप कम खर्चमें काम चलाना चाहे तो चादी या सिमेंट ठीक रहेंगे।

मानसिक दुर्बलता

मेरी आयु करीब अड़तालीस वर्षकी है। जब मैं पूजा-पाठमें मस्तकपर चंदन लगाता हूँ तो मस्तकका मांस दूसरे दिन फटने लगता है। चंदन घिसनेके बाद जिस अंगुलीसे चंदन देवतापर चढ़ाता हूँ उस अंगुलीमें कुछ दिन बाद जलन पैदा हो जाती है। मुझे यह कष्ट आठ वर्षसे है। मुझे अब तो चंदन लगाना ही छोड़ना पड़ा है। मेरी यह बीमारी क्या है और क्यों हुई?

यह रोग केवल मानसिक है। कोई भी अच्छा मानसोपचारक आपसे बातचीत करके इसका कारण निकाल सकता है। चंदन उमे घिसते वक़्त भी तो हाथमें लगता होगा, उससे जलन क्यों नहीं होती? आप एक दिन अपने किसी पूरे अंगमें चंदन लगाकर देखें। यदि जलन न हो तो आप स्वयं मेरे कथनकी सत्यता समझ सकेंगे।

कई लोगोकी किसी कारणवश किसी खाद्यपरसे रुचि उड़ जाती है वैसी ही बात अपने लिए समझिए।

बालोंमें जुये

मेरी बहनके बालोंमें जुये (लीय) पड़ गई हैं। मैं सभी प्रयत्न करके हार गया पर वे निकलनेका नाम नहीं लेतीं। हर प्रकारकी प्रचलित दवा, साबुन, तैल, आजमा चुका पर सफलता नहीं मिली। कई आयुर्वेदिक औषधियां भी काममें लाई गईं, पर जुये ज़हाकी तहां हैं।

जयें इसीलिए है कि उन्हें आपकी बहनके सिरसे भोजन मिनता

जा रहा है, वह भोजन है शरीरकी गंदगी। सिरकी गंदगी तो आप साबुन-से साफ कर देते होंगे पर शरीरकी गंदगी दूर करनेकी आपने कभी परवा नहीं की। आप कृपाकर अपनी वहनको एक सप्ताहतक केवल फल-तरकारी खानेको दे और आगे भी कुछ दिनतक उनके भोजनमें फल-तरकारियोंकी अधिकता रखें। इससे उनके रक्तकी गंदगी निकल जायगी और रक्त शुद्ध हो जायगा फिर जुंयें अपने आप गायब हो जायगी।

सिर सफ करनेके लिए आवला, खट्टा दही या हल्का भुना हुआ कोई हरा नींबू काममें लाना अच्छा है।

ऊंचाई बढ़ानेके लिए

मैं चौदह वर्षका ब्रह्मचारी हूं, पर मेरी ऊंचाई केवल चार फुट तीन इंच है। मैं बहुत छोटा-सा लगता हूं। कृपया ऊंचाई बढ़ानेका कोई उपाय बतावें ?

आपकी ऊंचाई आपकी उम्रके लिहाजसे कम जरूर है पर ऊंचाई लगभग बीस वर्षकी उम्रतक बढ़ती रहती है। अतः आप अभीसे प्रयत्न-शील रहे तो बीस वर्षके होनेतक आप काफी लंबे हो जायेंगे। ऊंचाई बढ़ानेके लिए यह आवश्यक है कि हमारा अस्थियोका ढांचा लचीला रहे। इसके लिए नित्य खेल-कूदमें शामिल होना चाहिए और कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए। योगासनोद्वारा यह कार्य ज्यादा अच्छा होता है। दो-तीन मिनट रोज शीर्षासन करना विशेषरूपसे उपयोगी है।

बराबर घूपका सेवन करें और भोजनमें कच्चे दूध, फल और तर-कारियोंको अधिक स्थान दें। इनसे शरीरकी अस्थियोको वह पोषण प्राप्त होगा जिससे वे बढ़ती हैं।

फाइलेरिया और अंडकोष

फाइलेरिया और बड़े अंडकोषका इलाज क्या है। ये दोनों ही रोग गया और पटनाकी ओर अधिक होने हैं। फाइलेरियामें हाथ और

पाव दोनों फूल जाते हैं और काफी दवा करनेपर भी नहीं जाते ।

सभी रोग एक हैं और उनका कारण है—गलत रहन-सहन । और सब रोगोंकी चिकित्सा एक है प्राकृतिक जीवनको अपनाना । शरीरगत रोग वह चाहे कोई भी क्यों न हो रहन-सहनकी गलतियोंको सुधारनेसे जाता है । ठीक जीवन व्यतीत करने लगकर इन रोगोंने बचे रहा जा सकता है एवं यदि हो गए हो तो उनसे मुक्ति पाई जा सकती है ।

इन दोनों रोगोंके रोगियोंकी मुख्य गलती होती है—भोजनमें कनरहित चावलका अधिक प्रयोग । प्रायः उनके भोजनमें ९० प्रतिशत केवल चावल ही होता है । और यह कनरहित चावल प्राकृतिक लवणों एवं विटामिनोसे विहीन होते हैं अतः इनसे उत्पन्न विजातीय द्रव्य इन रोगोंके रूपमें शरीरमें स्थान पाता है । ऐसे रोगीके भोजनमें चाहिए केवल फल-तरकारियां एवं थोड़ा अन्न—पहलेसे लगभग २५ प्रतिशत । और साथमें मिट्टी, पानी, धूपका उचित उपयोग हो तो ये रोग जाने चाहिए ।

रक्तचापमें भोजन

क्या रक्तचापके आधिक्य और रक्तचापकी कमीके रोगियोंके भोजनमें कुछ अंतर होना चाहिए ? मेरे एक मित्रका कहना है कि दोनोंका भोजन एक ही होना चाहिए ।

रक्तचापका कम होना या अधिक होना दोनों ही शरीरकी विरुद्ध लक्षण हैं । भोजन-सुधार या जिन प्राकृतिक उपायोंने रक्तचाप घटेगा उन्हींसे कम हो तो बढ़ेगा भी । अतः आपके मित्रका कहना सर्वथा उचित है ।

वायुविकार क्यों ?

पेटमें वायु क्यों पैदा होती है ?

कब्ज, पानी कम पीना और कोई भी भोजन जो न पचें वायु उत्पन्न करते हैं ।

प्राकृतिक चिकित्सा और चीर-फाड़

प्राकृतिक चिकित्सा क्या सरजरीमें कामयाब नहीं है ? चीर-फाड़के विषयमें उसकी क्या राय है ? यदि वह चीर-फाड़के पक्षमें नहीं है तो एक उठा हुआ दड़ा फोड़ा कैसे अच्छा हो सकता है ?

प्राकृतिक चिकित्सामें बहुधा चीर-फाड़की जरूरत नहीं होती अक्सर चीर-फाड़ करानेके बाद उससे लाभ न होनेपर लोग प्राकृतिक चिकित्सा अपनाते हैं और रोगमुक्त होते हैं। बड़ा-से-बड़ा फोड़ा भी तो अपने आपसे फूटता है और सूखता है। थोड़ेसे अमीर ही हैं जिनके फोड़ेको चाकू नसीब होता है नहीं तो गावोंमें रहनेवाले और शहरके रहनेवाले गरीबोंके फोड़े आप ही फूटते और ठीक होते हैं। यदि आप प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका ध्यान रखें कि "प्रकृति स्वयं चिकित्सक है, हमें रोगमुक्त करनेकी शक्ति हमारे शरीरमें मौजूद है" तो फिर फोड़ेके लिए चीरेकी अनुपयोगिता आपकी समझमें तुरंत आ जायगी।

टॉसिल, अपेंडिसाइटिस आदि अनेक रोगोंमें, जो स्वयं जा सकते हैं, डाक्टर अक्सर घनके लोभसे चीरा लगाते हैं। ये सभी रोग अनुचित खान-पान एवं रहन-सहनको स्वाभाविक बनाते ही शीघ्रतासे स्वयं चले जाते हैं।

विटामिन बी०

विटामिन बी० गोलियोंकी शक्लमें लेनेमें कोई नुकसान तो नहीं है ? यह किन-किन खाद्योंमें प्रचुरतासे मिलता है ?

विटामिनको गोलीकी शक्लमें लेना अब सर्वथा निरापद नहीं समझा जाता और वह महंगा-सौदा तो है ही।

विटामिन बी० सभी हरी तरकारियोंमें विशेषकर चीराई, मेथी, गाजर, टमाटर, जामुन, अमरुद आदि फलोंमें, कुम्हड़ा फूलगोभी, किश-

मिठा, मूगफली, गेहूँ और दालोमें और गायके दूधमें मिलता है। इन खाद्योंमेंसे जो जिस वक्त मिले, उपयोग करे। फिर विटामिन दी० जी आपको कभी कभी नहीं होगी और यदि कभी चली आ रही होगी तो वह पूरी हो जायगी ।

वच्चोमे काच निकलना

वच्चोंको अक्सर कांच निकल आती हैं। इसका कारण और चिकित्सा लिखनेकी कृपा करे।

अक्सर वच्चोके शीचके समयका ख्याल नहीं रखा जाता और न उन्हें यथेष्ट पानी पिलानेका। अतः मल सूख जाता है और जब वे शीचके लिए जोर लगाते हैं तब काच निकल आती है। जिन वच्चोंको काच निकलती है उन्हें समयपर दो बार शीच जानेकी याद दिलानी चाहिए और दिनमें पाच-छ बार पानी जरूर पिलाना चाहिए और उन्हें खानेको चावल, आलू, दही, केला-सी धारक चीजें न देकर चोकरममेत आटेकी रोटी, हरे शाक और दूध-सी रेचक चीजें देनी चाहिए। धीरे-धीरे वान निकलना स्वयं बंद हो जायगा।

यदि गुदास्थानपर ठंडे पानीमें भोगी थोड़ी-नी मिट्टी आटे-नी गूथकर आव-आघ घटेके लिए दिनमें दो-तीन बार दाघी जा सके तो लाभ शीघ्र होगा।

सवेरेकी सुस्ती

मेरे छोटे भाईको सवेरे उठनेके बाद बड़ी सुस्ती जान पड़ती है, जोर-जोरसे डकार भी आती है। ये किस रोगके लक्षण हैं और इन्हें कैसे दूर किया जा सकता है ?

आपके भाईके इस कष्टका एक ही कारण है, वह है अपच। उन्हें पूर्ण आकाहारी एवं सादा भोजन-रोटी-सब्जी, फल, मछ-कन्ना चाहिए।

मिठाई और तली हुई चीजोंका प्रयोग बिल्कुल बंद कर देना चाहिए । सप्ताहमें दो बार वे पेटकी धुलाई भी करे । इसके लिए सेर-डेढ सेर गुन-गुने गर्म पानीमें एक-डेढ तोला नमक मिलाकर सवेरे शौच हो आनेके बाद एक साथ पी जाय और फिर तुरत कै करके निकाल दें । यदि वे आरम्भमें तीन-चार दिन केवल फलाहार करे तो उन्हें लाभ और भी शीघ्र होगा । फलाहार करते समय नित्य सवेरे एनिमा लेना आवश्यक है ।

आमाशयका घाव

पिछले डेढ़ महीनेसे मेरे पेटमें लगातार दर्द बना रहता है । मैंने इसका स्वभाव जांचनेकी बहुतेरी कोशिश की, लेकिन दर्द ठीक तौरसे पकड़में आ नहीं रहा है । डाक्टरका निदान था कि अल्सरका अदेशा है और इसीलिये तत्संबंधी इंजेक्शन भी मैंने लिये । अधिक साधन उपलब्ध न होनेके कारण बैद्यक और होमियोपैथिककी मानूली-सी चिकित्सा भी की, लेकिन दर्दमें कोई अंतर नहीं आया । दर्द कभी बहुत कम हो जाता है, कभी बहुत अधिक बढ़ जाता है, यद्यपि इसका कोई नियम नहीं है कि कब कम होता है और कब बढ़ता है । मोटे तौरसे कहूं तो कह सकता हूं कि सुबहसे लेकर नौ-दस बजेतक या तो दर्द बिल्कुल नहीं रहता या इतना कम रहता है कि सहनूस नहीं हो पाता । दस बजेके लगभग जब मैं दूसरी बार पाखानेसे लौटता हूं तो पेट हल्का होनेपर जरा तेजीसे दर्द शुरू हो जाता है । खाना खानेपर यह दर्द दो-तीन घंटोके लिये या तो बंद हो जाता है या कम हो जाता है । दो-तीन बजेसे फिर दर्द आता है और कभी-कभी वह रात्रिके भोजनके बाद बंद हो जाता है या कभी चालू रहता है ।

यह पीड़ा इस सीमापर पहुंच गई है कि जीवित रहना असोभन जान पड़ने लगा है । किसी तरह चैन नहीं मिलता । काम-बंधा तो खैर कुछ कर ही नहीं पाता । मैं आपका परामर्श चाहता हूं कि मुझे

क्या करना चाहिये। जल-चिकित्सा या प्राकृतिक चिकित्सा में मेरे लिये कोई गुंजाइश है या नहीं? अगर है तो मुझे क्या करना चाहिये और किन नियमोंका पालन करना चाहिये। यदि चिकित्सा आप सुविस्तृत लिखनेका कष्ट उठावें तो बड़ा आभारी होऊंगा। मैंने पिछले चार-पांच दिनोंसे पान-जर्दा कतई खाना छोड़ दिया है, क्योंकि मैं ऐसे तकलीफोंमें हूं कि वस्तु प्राण ही नहीं छूटते हैं।

आपने अपने रोगके बारेमें जो कुछ लिखा है उसमें रोग आमामयका घाव ही मालूम होता है। जब खट्टा आमामयिक रस इनपर लगता है तो जलन-भी होती है, दर्द होता है, तकलीफ बढ़ती है। पर जब कुछ खा लिया जाता है तब आमामयिक रस भोजनके पाचनमें लग जगता है और घावोंपर उसका असर कम हो जाता है। अतः आप देखें कि आपका कष्ट तभी बढ़ता है जब कि आपका पेट खाली रहता है। खानेपर वह कम हो जाता है या चला जाता है। पर यदि ऐसा भोजन किया जाय जिनके पाचनमें आमामयिक रसको अधिक लगना हो तो आपके पेटका दर्द बहुत ही कम हो जायगा। यह भोजन भात-गेठी नहीं है। अतः इनका तो एक तरहसे भोजनमेंसे बहिष्कार ही कर देना चाहिए। आमामयिक रस प्रोटीन अर्थात् मांस, दाल, दूध, दहीके पचनेमें लगता है। मांसकी तो बात ही नहीं करनी है, दाल भी रोगी कैसे पचाएगा। अतः दूध, दही-का ही नहाय लेना है। और इस तरह कि सवेरेने शामतक कुछ-न-कुछ पेटमें रहे। दूध, दही दो घंटे घटेमें पचता है। अतः आप प्रति दो घंटे-पर दही लेते रहिए। दूध आप न ले सकेंगे, अतः दही ही लीजिए। दही एक उपानके दूधका जमाना चाहिए। और उसे लेनेके पहले नींबू पानी मिलाकर गंधनीसे मथ लेना चाहिए। यह दही ग्लिक्सी मांसमें प्रति बार ले। यह आप तैं कीजिए, पर अच्छा होगा कि पहले दिन दो घंटेपर पाव-पाव भर लें और धीरे-धीरे नादा बढ़ाकर आध गैरनक लेने लग जाय। या प्रति घंटा एक पाव लेने लग जाय।

पर इस प्रयोगसे पहले तीन दिन या कम-से-कम दो दिन पकी तरकारियोंका रस पीकर रहे और रोज एनिमा लेते रहे। रसाहारके बाद अगर हो सके तो दो दिन नहीं तो एक दिन या बारह घंटे बिना पानीके उपवास करे। इस उपवासमें कष्ट तो होगा पर करना चाहिए। और जब उपवास तोड़ना हो तो सेर डेढ़ सेर गुनगुना गरम पानी पीकर कै कर दें। इससे आमाशयकी धुलाई हो जायगी। अब दही लेना शुरू करे। पाच-सात दिन आपको मालूम होगा कि आपका दर्द चला गया है, आप अच्छे हो गए हैं। पर आप भुलावेमें न आवे। इसका मतलब केवल यही है कि आमाशयिक रस दहीके पाचनमें लगा रहता है और घावों-पर उसका असर कम होता है। दहीका यह प्रयोग महीने डेढ़ महीने चलावें। उम्मीद है कि इतने दिनोंमें घाव ठीक हो जायेंगे। दही खूब मीठा रहे, यह ध्यान रखे, दिनमें दो-तीन बार जमावे।

दही लेनेकी मियाद पूरी होनेपर दिनमें चार बार फल और दही या पकी तरकारिया और दही रहे। नमक कुछ दिनोंके लिए छोड़े रखें तो ज्यादा अच्छा हो। आगे चलकर एक बारके भोजनमें दही न होकर केवल तरकारिया और रोटी या भत हो सकता है।

दहीके इस प्रयोगके साथ पेटपर ठंडी पट्टी भी लें। पेड़ू और पेटपर गरम पानीसे भीगा एक तौलिया एक मिनट रखें। फिर उसे हटाकर तीन मिनटके लिए ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखें। फिर गरम और फिर ठंडा। यह पट्टी सवेरे और शामको आध घंटेके लिए लें। जब दर्द ज्यादा हो तब भी यह पट्टी लेकर दर्दसे राहत पाई जा सकती है। कब्ज न रहने दें। इसके लिए जब जरूरत हो बिना हिचकके एनिमा लेते रहे।

फुंसियां

मेरे शरीरमें और मेरी लड़कीके शरीरमें छोटी-छोटी दो-तीन फुंसियां निकलती हैं। मेरी तो ज्यादा नहीं बढ़तीं केवल जरा-सा कष्ट देकर खत्म हो जाती हैं। पर लक्ष्मीको बहुत कष्ट देती हैं। काफी बढ़कर

पांच-सात दिनो बाद खतम होती है । मुझे इसी साल हुई है पर लक्ष्मीको हर साल होती है । ज्यादातर मेरे हाथमें होती है पर अब एक-दो पेटपर भी हुई है, मुंहपर नहीं होतीं । लक्ष्मीके पेट और पीठपर होती है । इसके आलावा मेरे पास एक युवक भगवानदास रहता है जिसकी बच्ची चार-पांच महीनेकी है । उसके हाथ-पैरमें छोटी-छोटी सैकड़ो फुसिया होती है । बच्चीके खाने खुजानेपर फूटकर बहकर बड़ जाती है । बच्ची मांका दूध पीती है । क्या किया जाय ?

आपके, लक्ष्मीके और श्रीभगवानदासजीकी बच्चीके फोटे-फुभियो-का रूप अलग-अलग अवश्य होता है पर सबके बारेमें कारण एक ही है । शरीरमें गंदगी इकट्ठी हो गई है जिसे साफ कर डालना चाहिए । इसके लिए आप लोग और भगवानदासजीकी पत्नी तीन दिन केवल फल खाकर रहे । भूखके अनुसार तीन-चार वारमें केवल एक ही प्रकारका फल खाय । रोज एनिमा भी लें । चौथे दिन सबेरे शौच आदिके बाद जितना तेज गरम पानी पिया जा सके उतने तेज आव सेर गरम पानीमें दो तोला नीबूका रस निचोड़कर पीये । इसके एक घंटे बाद तरकारियोंका पाव डेढ़ पाव सूप, दोगहरको पकी उबली तरकारियां जिनमें नमकके पिचाय और कोई मसाला न हो । तीन बजे किसी पालका रस या डालका पानी और फिर शामको दो तीन तरहके फल लें, जिसके साथ एक छटाक किशमिश या मुनक्का या अजीर भी हो । एक सप्ताह यह प्रोग्राम चलाकर दोपहरको तरकारियोंके साथ थोड़ी रोटी लें और शामको फलोंके साथ पाव-डेढ़ पाव गायका कच्चा दूध । यह भोजन बराबर चल सकता है । पर चाहे तो चार सप्ताह यह प्रोग्राम चलाकर शामको भी फल-दूधके बदले रोटी-सब्जी ले सकते हैं और सबेरे तरकारियोंके सूपके बजाय फल-दूध । यदि आप लोग सफाईका यह चार सप्ताह-का प्रोग्राम चला ले तो फुसी-फोड़ा ही होना बंद न हो जायगा, त्वचा निखर जायगी तथा चेहरेपर तेज छा जायगा ।

वजन कैसे बढ़ायें ?

मैं करीब डेढ़ वर्षसे अपना वजन बढ़ानेके पीछे परेशान हूँ । बहुत चाहता हूँ कि मेरे हड्डीले शरीरपर कुछ मांस आ जाय । कई वैद्योंकी दवा भी खाई, पर सब बेकार । आप ही कोई वजन बढ़ानेकी कारगर विधि बताइये ।

हमारे युवकोका वजन अक्सर कम रहता है, वे वजन बढ़ानेके पीछे परेशान भी रहते हैं । अनेको मेरे पास भी आए हैं । जिस सरल विधिसे मैंने उन्हें लाभ पहुँचाया है वह यह है कि दो-तीन दिनतक केवल फल खाकर रहना चाहिए । फलोंके साथ दिनभरमें एक डेढ़ छटांक चोकर भी खानी चाहिए, अन्यथा कब्ज हो सकता है । यह चोकर फलोंमें भिलाकर या फलके रसमें डालकर या पपीतेसे फलोंके गूदेके साथ हल करके तथा और भी अनेक विधियोंसे खाई जा सकती है । इस फलाहारसे भूख अधिक लगेगी और पाचन-शक्ति भी बढ़ेगी तथा कब्ज चला जायगा । फलाहारके बाद अक्सर लोगोंका भोजन रखाया हो जाता है, किसी-किसीका तो ड्योढ़ा भी । जो अधिक नहीं खा पाते उनका भी वजन उतना ही बढ़ता है, क्योंकि फलाहारके कारण भोजनका अभिशोषण अच्छा होने लगता है, अर्थात् आमाशय किए गए भोजनका अधिक रस बना पाता है । जिनका भोजन ड्योढ़ा हो गया है उनका वजन तो तीन पाँड़-तक प्रति सप्ताह बढ़ा है ।

श्वेतसार अर्थात् आटा, चावल; मीठा अर्थात् गृहद, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर; चिकनाई अर्थात् मक्खन, घी, तेल वजन बढ़ाने-वाले खाद्य पदार्थोंमें सर्वश्रेष्ठ है; क्योंकि ये आसानीसे पच जाते हैं । आरम्भमें कुछ दिनोंमें चिकनाईकी वनिस्वत श्वेतसार अधिक वजन बढ़ाता है । यदि एक छटांक चिकनाई अधिक खाई जायगी तो वजन एक ही छटांक बढ़ेगा, पर यदि एक छटांक श्वेतसार या मीठा अधिक

खाया जायगा तो वजन चार छटाक बढ़ेगा । अधिक खानेके अर्थको यह समझ लेना चाहिए । अधिक खाना अर्थात् उतनेसे अधिक खाना जिनने भोजनसे वजन न घटे, टिका रह सके । वजन बढ़ानेके इच्छु लोगों को मासमा सर्वथा त्याग कर देना चाहिए । और फल, चावल, आटा, ताजी तरकारिया, पके केले, मेवे, मक्खन, घी, तेल, दूध आदिमेंसे अपना भोजन चुनना चाहिए । अकुरित गेहूँका दलिया विशेष लाभदायक सिद्ध हुआ है । यह अकुरित गेहूँको पीसकर दूधमें या सादा ही बनाया जा सकता है ।

वजन बढ़ानेके लिए सवेरे उठने ही और रातको सोते समय भोजनके घंटे दो घंटे बाद या पहले काफी पानी पीना चाहिए । इसके अलावा खुली हवामें रहना और हवादार जगहमें सोना चाहिए । प्रति सप्ताह एक दिनका उपवास, हल्की कसरत और टहलना भी वजन बढ़ानेमें लाभदायक सिद्ध हुआ है ।

उपर्युक्त विधिसे महीनेमें आगानीसे दो-तीन पाँट वजन बढ़ जायगा ।

ज्वरमें भोजन

ज्वरके रोगीको खानेके लिये क्या दिया जा सकता है ?

ज्वर आनेपर पहले तीन-चार दिनतक केवल जल या ताजे फलोंका रस पानी मिलाकर देना चाहिए । अक्सर लोग ज्वर आनेपर दूध देते हैं, यह बहुत बुरा है । मियादी बुखारमें दूधसे अधिक हानिकारक भोजन शायद ही दूसरा दिया जा सके । बुखारमें जो लोगोंको दस्त आने लगते हैं अथवा जीभ साफ नहीं होती उसका कारण दूध ही है । दूधसे तो पतला भद्दा देना ज्यादा ठीक होगा ।

तीन-चार दिन बाद रसीले फल भी दिये जा सकते हैं । अन्ना व्यवहार ज्वर उतरनेपर ही करना चाहिए । यदि अन्न जिन्ही रूपमें दिया जा सकता है तो वह अकुरित गेहूँका मोरदा है । अकुरित गेहूँको कुनदकर पानीके साथ बटनीमें डालकर आगपर चटा देना चाहिए और फिर

पक जानेपर उतारकर छान लेना चाहिए—यह रसा दे सकते हैं। ज्वर उतरनेपर रोगीको पहले फल-दूधपर लाना चाहिए, तब फिर धीरे-धीरे साधारण हल्के भोजनपर।

दाढ़ीमे फुंसियां

कुछ दिनोसे मुझे अपनी दाढ़ीमें बराबर खाज मालूम होती थी, पर इधर मैंने एक दिन अपरिचित नाईसे हजामत बनवाई। तबसे सारी दाढ़ी ही फली हुई है। फुंसियां होती हैं, उनमें मवाद भरता है और वे और भी फैल जाती हैं।

दाढ़ी अच्छी तरह साफ न होनेसे भी खाज आती है और दाढ़ी बनाने वक्त खूटी उखड़ जानेसे अक्सर फुंसिया हो जाती है, अतः यह रोग न हो इसके लिए हमेशा सफाईका और अस्तुरा अच्छा रखनेका खयाल रखना चाहिए। आप सोते वक्त दाढ़ीपर ठंडे पानीसे भीगी पट्टी बांधकर सोइए और दिनमें दो बार सारी दाढ़ीको गरम पानीसे भीगे कपड़ेसे सेकिए भी। गरम पानीसे सेकते वक्त बीच-बीचमें दाढ़ीको ठंडे पानीसे धोते जाइए। इससे रक्तका संचालन अधिक होगा और घाव जल्द भरेंगे। प्रातः काल आठ बजेके करीब खुले वदन धूपमें भी पंद्रह-बीस मिनटतक बैठिए। यदि लाभ बहुत जल्द चाहते होतो तीन-चार दिनतक केवल फल खाकर रहिए। फलाहारके दिनोमें नित्य एनिमा लीजिए।

दुःस्वप्न

मुझे रातको अदसर बड़े भयानक स्वप्न आते हैं। गला घुटता जाता है और मैं अपने हाथ-पैर नहीं हिला पाता। स्वप्न देखते-देखते मेरी जब नोंद टूटती है तो मैं देखता हूं कि जाड़ेके दिनोमें भी पसीना छूटता है। गरमीके दिनोमें जब मैं सोता था तब भी स्वप्न आ जाते थे। मैं दुबला हुआ जा रहा हूं। डाक्टर, वैद्य इसकी कोई दवा नहीं बता पाते। पुराने ख्यालके लोग भूत-प्रेतका संदेह करते हैं, पर मैं आर्यसमाजी हूं, भूत-

प्रेतमें मेरा विश्वास नहीं। क्या प्राकृतिक चिकित्सामें ऐसी कोई तरकीब है जिससे मैं इस प्रकार मरनेकी ओर बढ़नेसे बच सकूँ ?

अधिकतर लोगोके दुःस्वप्नोका प्रधान कारण भूखसे अधिक खाना होता है। आप देखिए कि आप जरूरतसे अधिक तो नहीं खाते हैं। भूखसे कम खानेकी आदत डालिए और शामको तो बहुत ही हल्का भोजन कीजिए। सोनेके तीन घंटे पहले अपना भोजन जरूर ही समाप्त कर लीजिए। शामके भोजनमें कुछ कच्ची तरकारिया और फल जरूर रहे। अन्नका प्रयोग शामको बहुत कम कीजिए। सोने वक़्त दूध पीते हो तो वह न लें। सोते समय पानी पीकर सोना ही अच्छा है।

स्वप्न उन्हें ही ज्यादा आते हैं जिनकी नींद गहरी नहीं होती एवं जो शारीरिक श्रम नहीं करते। आपको नियमित कुछ कसरत करनी चाहिए और सास गहरी लेनी चाहिए। इसके लिए नासको अंदर खींचकर उसे धीरे-धीरे निकालनेका अभ्यास कीजिए। बसरात और गहरी सासोसे नींद अच्छी आयगी और पाचन-क्रिया भी ठीक होगी।

आपकी तरहके स्वप्न देखनेवालोकी आखें भी बंदी-नी रहती हैं। यदि आपकी आखें कुछ भारी वगैरा मालूम पड़ती हो तो उनकी ओर भी ध्यान देना चाहिए। आखोको ठंडे जलने धोए और आखोको बंद करके उनपर हाथोकी गदेरी हल्के-से रखकर तीन-चार मिनटतक उस अवस्थामें रहिए। इस क्रियामें आखोको आराम मिलेगा और उनकी थकान जायगी।

सोते वक़्त सारे बदनको ढीला करके सोइए और यह विश्वास रखकर सोइए कि अब दुःस्वप्न न आयगे।

भोजनद्वारा मानसिक शक्ति

ऐसा भोजन बताइये जिससे मानसिक शक्ति बड़े और मानसिक कार्य करनेकी अधिक क्षमता हो।

जो लोग मानसिक शक्ति बढ़ानेके लिए दवाएं खाते हैं, उन्हें इस विचारसे भले ही लाभ हो कि "मैं दवाद्वारा मानसिक शक्ति बढ़ा रहा हूं" वना किसी भी दवामें यह शक्ति नहीं जो दिमागी ताकत बढ़ा दे, क्योंकि खाद्योसे अलग कोई ऐसी चीज है ही नहीं जो मस्तिष्कको शक्ति दे सके। मस्तिष्कको उन्ही खाद्य पदार्थोंसे शक्ति मिलेगी जो आंतोको साफ कर सकेंगे एवं रक्तको सर्वथा विगुद्ध। ये खाद्य ताजे फल, तरकारिया और गायका कच्चा दूध ही हैं। भारी वायुकारक निर्जीव भोजनसे किसी लाभकी आशा नहीं की जा सकती।

आंतोंकी दुर्बलता (दुग्ध-कल्प-विधि)

मैं आंतोंकी दुर्बलताकी शिकायतसे अत्यंत पीड़ित हूं और यह शिकायत आजकी नहीं कई वर्षोंकी है। पिछले दिनों खान-पानकी अव्यवस्था और अति भोजनके परिणामस्वरूप मेरी आंतोंपर इतना अधिक जोर पड़ा कि करीब दो मासतक मैं ज्वरसे पीड़ित रहा। एक योग्य डाक्टरसे मैंने मुआइना कराया था। उनका कहना है कि मेरी आंतें इतनी दुर्बल हो गई हैं कि किसी भी समय मुझे इण्टेम्पटाइनल टी. बी. (आंतोंका गूदमा) हो सकता है।

मेरी आयु इस समय २६ वर्षकी है। शरीरका भार १ मन १२ सेरके लगभग है। किंतु अबसे दो वर्ष पूर्व १ मन २६ सेर था। स्वप्नदोष तो मुझे अक्सर हो जाता है। इससे मेरा शरीर भीतर-ही-भीतर कमजोर-ता हो गया है।

आप जो व्यवस्था दें उसमें भोजनकी व्यवस्था ऐसी दें जिससे मेरा वजन घटे नहीं, क्योंकि पहले ही इतना घटा हुआ है कि इसे और घटानेमें मैं बहुत डरता हूं।

आंतोको स्वस्थ बनाने, स्वप्नदोषसे मुक्ति पाने तथा वजन बढ़ानेके लिए आप दूधका कल्प करें। उसकी विधि इस प्रकार है—शुद्ध

आप तीन दिनतक सतरे या किसी फलका रस पीकर रहे । रस पाव-सवा पावतककी मात्रामे दिनभरमें चार बार ले । रोज सवेरे या शामको सेर डेढ सेर गुनगुने गरम पानीका एनिमा ले । चौथे दिनसे दूध लेना शुरू करे । दूध गायका एव शुद्ध हो । पहले दिन घटे-घटेपर एक-एक पाव लें । दूसरे दिन पचास-पचास मिनटपर और तीसरे दिन पैंतालीस-पैंतालीस मिनटपर । चौथे दिन चालीस-चालीस मिनटपर लें । और पाचवे दिन पैंतीस मिनटपर लें । फिर छठे दिनसे तीस-तीस मिनटपर लें । आध-आध घटेपर दूधका यह पीना पाच-छ' सप्ताह चले । एक पाव दूध पीनेमें पाच-सात मिनट लगाया जाय कि मुहकी लार पूरी तरह उसमें गिल जाय ।

इतनी जल्दी-जल्दी दूध पीनेमें घबराइए नहा । इस तरह दिनभरमें पिया गया पाच-छ' सेर दूध बड़ी आसानीसे हजम होगा और आप ज्यादा दूधकी इच्छा बराबर करते रहेंगे । दूध सुबह ७-८ वजेसे शामको ६-७ वजेतक या रातके ७-८ वजेतक पिया जा सकता है ।

दूध कच्चा ही लिया जाय । सवेरेका दुहा दूध किसी रोगके वर्तनमें पतले कपड़ेसे ढककर ठंडी जगहमें रक्ता रहे । शामतक सराब नही होगा । यदि दिनके बारह-एक वजे ताजा दूध मिलनेकी व्यवस्था हो जाय तो और भी अच्छा, अन्यथा सवेरेका कच्चा दूध नामनक पीनेमें किमी तरहकी हानि नही है । यदि दूध बिगडनेका डर हो तो १०-११ वजेके बाद सवेरे गरम करके रक्ता हुआ भी ले सकते हैं ।

दूध पीते वक्त किसी-किसीको पतले दस्त आते हैं और किसी-किसीको कब्ज रहता है । यदि कब्ज रहे तो नित्य पाव-डेढ पाव पानीका एनिमा लिया जाय, पर यदि इतने पानीसे पेट साफ न हो तो नेर-टेट नेर पानी-तकका एनिमा लिया जा सकता है । यदि ज्यादा पानीका एनिमा लेना हो तो मवेंगे ही लेना ठीक होगा ।

यदि दूध गुट करनेपर पतले दस्त आने लगे तो तीन-चार दिनतक पेट चलने देना चाहिए । बहुधा इतने दिनोंमें अपने आप दस्तोती

संख्या कम होकर वे बंधकर आने लगते हैं । पर यदि तीन-चार दिनमें भी सुधार होता न दिखाई दे तो दूधकी जगह मठा लेने लग जाना चाहिए । मठेके लिए केवल एक उफानका गरम किया दूध जमाया जाय । शामको जमाए दूधके दहीके मठेका उपयोग सवेरेसे दिनके २-३ वजेतक किया जाय और फिर सवेरे जमाए दहीके मठेका । जाड़ेके दिनोमें दही जमानेमें जरा कठिनाई होती है । इसके लिए जिस वर्तनमें दही जमाया जाय उसे कंवल या किसी गरम कपड़ेमें लपेटकर गरम जगहमें रख देना चाहिए या आलमारीमें बंद कर देना चाहिए । जामनको धूपमें रखकर खट्टा कर लिया जाय तो दही आसानीसे जमेगा ।

दहीको विलोकर घी पूरी तरह निकाल लिया जाय, पर मठा पीने दस-बारह दिन हो जानेपर घी निकालना कम करके पांच-सात दिनमें घी निकालना विलकुल बंद कर दिया जाय । घी निकालनेके दिनोमें और जब न निकाला जाय तब भी दहीका एक चौथाई पानी उसमें जरूर मिलाया जाय ।

दूध पीते वक्त जब कभी दूध पीनेसे तबियत हटनी मालूम हो या मिचली मालूम हो तो खट्टे नाबूका थोड़ा-सा रस चाटा जा सकता है ।

दूधके बदले जब मठा पीना शुरू किया जाय तो संतरोका आध पाव रस दूधकी अंतिम खुराकके साथ जरूर लिया जाय । दूधको जमानेमें उसे उवालना पड़ेगा, इसमें उसके जो तत्त्व कम होंगे वे संतरेके इस रससे पूरे हो जायगे ।

नित्य सवेरे सात-आठ वजेके करीब खुले बदनपर धूप भी लें । पंद्रह मिनटसे शुरू करके पांच मिनट रोज बढ़ाकर समय आध घंटे कर लें । १० वजेके लगभग शरीर-तापके इतने गरम पानीसे स्नान करें । जहां-तक बन सके आराम करें । दूधपीते वच्चेकी तरह आराम । कम बोलें और पढ़ें भी कम ।

इस प्रकार दूध या मठेपर पांच-छः सप्ताह बिता लेनेपर कल्प समाप्त

करना चाहिए। समाप्तिके लिए दोपहरको एक वजतक कल्पके दिनोकी तरह दूध या मठा पीते रहना चाहिए और फिर बंद करके शामको छ वजेके लगभग सतरा, टमाटर या कोई रसीला फल खाना चाहिए। दूसरे दिन शामको सेब या नाशपाती-सा कोई ठोस फल और तीसरे दिन हरी तरकारिया और चोकरसमेत आटेका एक फुलका और फल। चौथे दिनसे साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए। सबेर, दोपहर, शामका तीन आहार रहे। सबेरे-शाम फल, दूध या मठा लिया जाय और दोपहरको सब्जी-रोटी। सुविधानुसार दोपहरका भोजन शामको और शामका भोजन दोपहरको भी लिया जा सकता है।

कल्प करते समय जब कभी प्यास लगे, पानी जरूर पीए। सबेरे पानी पीकर शौच जाना सदा अच्छा है।

दिनमें आराम करते वक्त लेटे-लेटे चार-पांच बार गहरी साँसें भी लेनी चाहिए। एक बारमें दस-पंद्रह बार साँस जरूर ली जाय। कल्प समाप्त होनेपर ठहलनेसे शुरू करके शक्ति अनुसार धीरे-धीरे कसरत बढ़ा ले।

दूध और घूपके इस प्रयोगसे आया है कि आपका शरीर नवीन हो जायगा। वजन दस-पंद्रह पाँडतक बढ़ सकता है।

स्त्री-पुरुषको स्वप्नदोष

क्या स्वप्नदोष होता जरूरी है? शरीरतोको भी होता है? कितनी बार हो तो स्वाभाविक समझा जाय?

स्वप्नदोष होता जरूरी नहीं है। एकाध महीने या कई महीनोंपर हो जानेमें उतना हर्ज नहीं है। उसे म्यायी रोग नहीं समझेंगे। पर मन और मेदेकी खराबी तो मानेंगे ही। स्त्रियोंको भी स्वप्नदोष होता है।

सिर दुखना

न मालूम क्यों मुझे हर चौथे या पाचवें रोज सिरमें दर्द हो जाता करता है और होनेपर कम-से-कम चारह घण्टेतक रहता है। पर अक्सर

यह शामको ही होता है । इसके लिये काफी इलाज किया, पर कोई फल नहीं निकला । ऐस्प्रो या और कोई ऐसी ही दवा खा लेनेपर कुछ देरके लिये शांत हो जाता है, पर रातमें फिर ज्यादा तेजीसे होने लगता है । कृपया कोई उचित इलाज बतावें, जिससे यह सदाके लिये चला जाय ।

“आत भारी तो माथ भारी” यह पुरानी कहावत है । यदि पेट साफ रहे तो सिरदर्द कभी न हो । आप कृपाकर देखिए कि आपको कब्ज तो नहीं रहता ? दर्दकी तेजीको शांत करनेके लिए ऐस्प्रो या कोई भी दवा तो लीजिए ही नहीं । ये दवाएँ रोगको नहीं निकालती, वरन् रोगीकी चेतनाको मुप्त कर देती है । शरीरमें रोग रहता है, पर उसकी प्रतीति नहीं होती । इन दवाओंसे दिमागके कमजोर होनेका भी यही कारण है ।

सिरदर्द स्थायी रूपसँ दूर करनेके लिए आप जलचिकित्साका सहारा लें । पहले शक्तिके अनुसार दो-तीन दिन केवल तीन बार फल खाकर रहे और रोज एनिमा लेते रहे । चौथे दिन सवेरे फल, दोपहरको चोकर-समेत आटेकी रोटी और कुछ पकी और कच्ची तरकारियाँ लें और शामको फल या तरकारियाँ । रोटी शुरू करनेपर सवेरे और शामको कटिनहान लेकर शक्तिके अनुसार टहलें, पर इतनी दूर जायँ कि वापस आनेपर हल्की-सी थकान मालूम हो, कटिनहान पाँच मिनटसे शुरू करके और प्रति दूसरे दिन एक मिनट बढ़ाकर दस मिनटका कर लें । दस दिन हो जानेपर सवेरे कटिनहानके बदले मेहननहान शुरू करें जिसे दस मिनटसे शुरू करके एक मिनट हर दूसरे रोज बढ़ाते हुए पंद्रह मिनटका कर लें । मेहननहान शुरू करनेपर शामको भोजनके साथ आध सेर गायका कच्चा दूध लेना शुरू करें । अच्छा हो कि शामको भी फल ही लिये जाय, क्योंकि दूधका मेल फलोंके साथ तरकारियोंसे अधिक अच्छा है ।

इस प्रकार-बीस दिन होनेपर सवेरे-शाम दोनों वक्त पंद्रह-पंद्रह मिनटका मेहननहान लें । जिसे एक मासतक जारी रखें । उम्मीद है कि

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

इस डेढ़-दो महीनेमें आपका सिरदर्द चला जायगा। यदि कुछ भी रह जाय तो दस दिनके लिए स्नान लेना बंद करके यह कार्यक्रम फिरसे दुहरा दें। कार्यक्रम चलाते वक्त या जब कभी भी कब्ज रहे, एनिमा जरूर लें। धूपका भी प्रयोग करें। प्रति सप्ताह दिनमें जब कभी कड़ी धूप हो खुले बदन धूप लेकर पसीना लावें। धूपमें लेटते वक्त सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया जरूर रहे। पसीना आ जानेपर ठंडे पानीसे तुरंत स्नान कर शरीरको साफ कर लें। टहलते वक्त गहरी सास लिया करें अर्थात् फेफड़ोको शुद्ध वायुसे धीरे-धीरे भरकर खूब धीरे-धीरे सासको निकालें। इस कार्यक्रमसे आपका सिरदर्द ही नहीं जायगा और भी जो रोग होंगे सभी जायगे।

बलगम निकलना

मैं मोटे-ताजे शरीरका स्वस्थ पुरुष हूं। मुझे अपने स्वास्थ्यके संबंधमें केवल एक ही शिकायत है, वह है बलगमका अधिक आना। बलगम भी बड़ा चिकना-चीकट-सा होता है। बलगम क्या है? कैसे और किस चीजसे बनता है? उससे छुटकारा पानेका उपाय हो सकता है?

दाल, भात, रोटी, दूध अर्थात् जो भोजन लोग करते हैं उसीसे बलगम बनता है। यह अन्न दूधसे अधिक और फल-तरकारियोंने बहुत कम या नहींके बराबर बनता है। भोजनसे उन्हींको और तभी बलगम बनता है जब यह पचता नहीं या आवश्यकतासे अधिक खाया जाता है। जिन्हें साधारणतया अधिक बलगम बनता है वे जब अधिक ध्रम करने लगते हैं तब यह अपने आप कम हो जाता है।

आप अपने भोजनमेंसे अन्नको बहुत कम करके फल-तरकारियोंका प्रयोग बढ़ा दें। चावल, दाल, धो, दूधमें गेहूँकी बनिस्वत ज्यादा बलगम बनता है, अतः कुछ दिनतक आपके भोजनमें केवल फल और तरकारिया

और रोटी रहे । फिर धीरे-धीरे दूध जोड़ा जाय । शक्तिके अनुसार श्रम भी करें ।

तुरंत लाभके लिए सेर-डेढ़ सेर गुनगुने गरम पानीमें तोला-सवा तोला नमक मिलाकर सवेरे शीघ्र आदिके बाद खाली पेट पाच-सात मिनटमें पी ले और कै कर दें । इससे इकट्ठा बलगम निकल जायगा ।

खुजली (सारे बदनकी गीली पट्टी)

मैं खुजलीसे बेहद पीड़ित हूँ । करीब दो महीनेतक बीचमें आराम हो गया था, लेकिन अब फिर रोग बढ़ गया है ।

मैं बराबर होमियोपैथिक दवा करता रहा हूँ । पिछली बार कुछ लाभ भी हुआ, लेकिन इस बार कोई लाभ दिखाई नहीं देता । पिछली बार भी मेरे विचारसे रोग केवल समयके कारण दब गया था जो फिर उभर आया है । जहांतक होता है मैं सात्त्विक आहार ही करता हूँ, समझमें नहीं आता कि यह रोग रक्तविकारके कारण है या चर्मरोग है ।

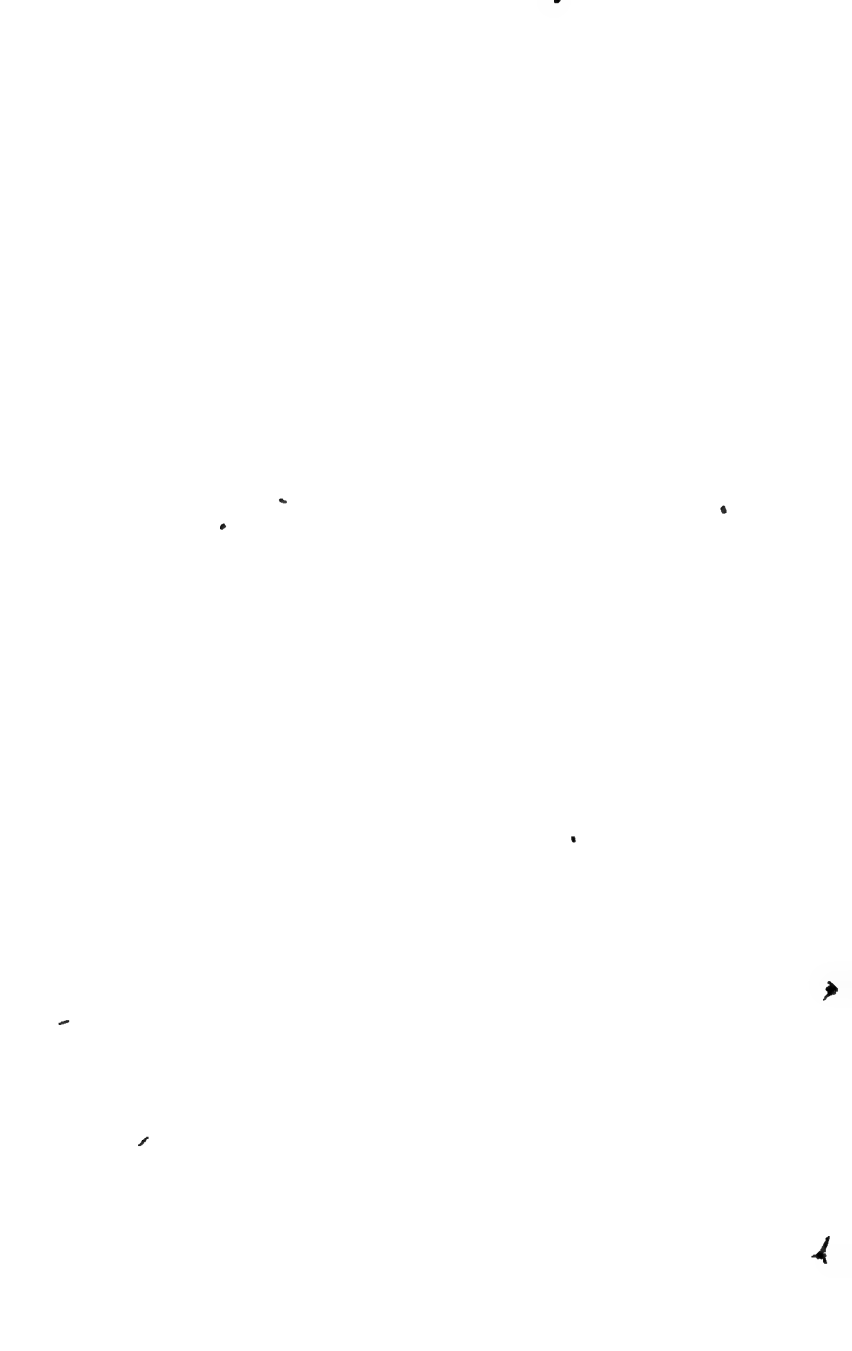
मैंने बिना नमकके भोजन करनेका निश्चय किया है । प्रातः केवल रोटी, टमाटर अथवा हरे चने और सायं दूध-रोटी । क्या यह ठीक होगा ? क्या आपके उपचारके साथ कोई खाने या लगानेकी दवा भी चल सकती है ? यदि हां तो क्या ?

खुजली चर्मरोग तो है ही, पर यह अधिकतर खूनकी खराबीसे ही होता है । खूनको साफ करनेके लिए ऐसा क्रम होना चाहिए कि पाखाना, पेशाब साफ होता रहे और पसीना सूब निकले । पेट साफ करनेके लिए लगातार कुछ दिनोतक रोज एनिमा लेना चाहिए । पानी अधिक पीजिए ताकि पेशाब अधिक हो और पसीना निकलनेके लिए धूपका प्रयोग न करके सारे बदनकी गीली पट्टीका प्रयोग करना चाहिए । धूपमें बैठनेपर तो खाज बढ़ती है और जलन-सी होने लग जाती है । सारे बदनकी गीली पट्टी लेनेके लिए तीन-चार मोटे-मोटे कंवलपर ठंडे पानीमें भिगोकर

निचोड़ी हुई पतली सूती चादर बिछानी चाहिए और उसपर खुले वदन लेटकर सारे वदनको उससे लपेट लेना चाहिए। फिर एक-एक कर सारे कवल लपेट दिए जाए। कवल, वदनमें हवा न लगने पावे इसलिए उड़ाए जाते हैं। इससे गर्मी होगी और आध घंटेसे एक घंटेके भीतर पसीना निकलेगा, पट्टी लपेटनेके पहले गरम पानी पी लिया जाय तो पसीना निकलनेमें आसानी रहेगी। एक घंटे बाद पट्टीसे निकलकर ठंडे पानीसे स्नान करना चाहिए। सारे वदनकी गीली पट्टी सप्ताहमें तीन बार ली जाय। जिस दिन यह पट्टी न ली जाय उस दिन सवेरे उठने ही सारे वदनको, हाथको पानीसे चुपड़-चुपड़कर रगड़ा जाय। इससे रोमकूप नुलेंगे और विकार निकलेगा। इस क्रियामें दस मिनट जरूर लगाना चाहिए। आपके लिए नमकका प्रयोग बंद करना ठीक है। खुजली जानेपर ही फिरसे शुरू करे। भोजन एक वक्त हरे चने और टमाटर रहें और दूसरे वक्त रोटी और हरी तरकारिया। जब हरे चने न मिले तब उनके बजाय कच्चे दूधका प्रयोग करें।

दवा कोई भी न जाए। लगानेके लिए नारियलके तेलमें नीबूका रस मिलाकर लगा सकते हैं। साजके रोगीकी त्वचा अकमर रुखड़ी हो जाती है, अतः तेल-नीबू लगाना आवश्यक हो जाता है।

एक सेर पानीमें आध सेर चोकर उवालकर रोज इस पानीको नहानेके पहले पंद्रह-बीस मिनटतक शरीरपर मलें। इससे साजके कृमि नष्ट होंगे। अपनेको घरके लोगोंसे दूर रखें अन्यथा उन्हें भी ताज होनेका भय है।

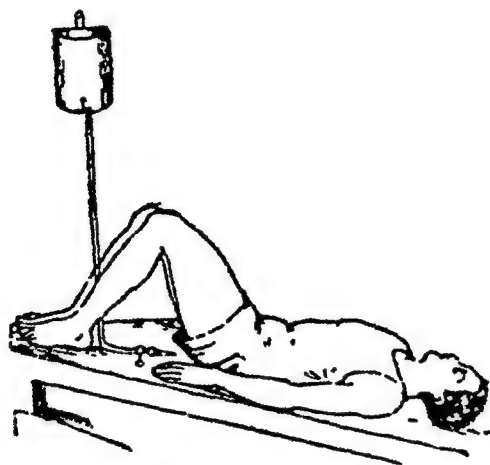


खंड (४)

परिशिष्ट

एनिमा लेनेकी विधि

(१) किसी तख्ते या खाटपर चित्त लेटकर और पैतानेकी मिरहानेसे चार इंच ऊंचा रखकर एनिमा लेना चाहिये। जमीनपर लेटे हुए भी एनिमा लिया जा सकता है। (२) एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फीटकी ऊंचाईपर ढाई सेर गुनगुना गरम पानी भरकर टागे और टोटी खोलकर मलद्वारसे पानी अदर जाने दें। (३) पैरोंको



सीधा न रखकर जरा उकड़ू खींच लेनेमें एनिमा लेनेमें सहूलियत रहेंगी। (४) एनिमा लगानेके पहले, ट्यूबमेंमें थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूबमें यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानीका प्रवाह ठीक है। (५) जितना पानी जा सके उतना जान देनेके बाद दो-तीन मिनट रुककर शीन जाना चाहिए। (६) शीन

जाते समय पानी और मलको अपने-आप निकलने दिया जाय । उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय । जोर लगानेसे सफाई अच्छी नहीं होती ।

डेढ़-दो सेर गरम पानीका एनिमा उपवास, फलाहारमें नित्य लेनेकी जरूरत होती है । यदि एनिमा न लिया जाय तो उपवास और फलाहारका पूरा फायदा नहीं मिलता । कड़े कब्जके वक्त या चिकित्साके आरम्भमें भी तीन-चार दिन यह एनिमा लेकर लाभ शीघ्रतासे प्राप्त किया जा सकता है पर साधारण कब्जमें शक्तिदायक एनिमा लेना चाहिए । इसके लिए एक पाव ठंडा पानी आंतोंमें पहुंचाकर दस मिनटतक रोकना चाहिए और फिर शौच जाना चाहिए । पानीकी ठंडक आंतोंको सजग कर देती है, उन्हें बल देती है और वे अपना कार्य धीरे-धीरे करने लगती हैं । शक्तिदायक एनिमा रोज और दिनमें दो बार भी लिया जा सकता है । यह एनिमा यदि दिनभरमें किसी वक्त भी शौच न हो तो शामको या रातको सोनेके पहले लेना चाहिए । शक्तिदायक एनिमा नित्य महीनों लेनेसे भी लाभके सिवा इससे किसी प्रकारकी हानिकी कोई संभावना नहीं है ।

एनिमा अधिक पानीका लिया जाय या थोड़े पानीका, शौचालयमें सुस्थिर होकर बैठना चाहिए । शौच अपने आप होगा । आरंभमें शौचालयमें पंद्रहसे तीस मिनटतक बैठनेकी जरूरत हो सकती है ।

मिट्टीकी पट्टी

मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए जमीनसे बालिष्ठभर नीचेकी साफ मिट्टी लेनी चाहिए जिसमें खाद-गोबर या किसी तरहकी गंदगी न मिली हो । यदि मिट्टीमें कंकड़-पत्थर हो तो मिट्टीको कूट-पीसकर किसी मोटी छलनीसे छान लेना चाहिए और फिर उसमें ठंडा पानी मिलाकर

लपसी-सी ढीली बना लेनी चाहिए। मिट्टी इतनी अधिक ढीली न हो कि स्थानपर रखनेके बाद वह बहने लगे। यह मिट्टी पेड़ (पेड़ नाभिसे लेकर मूत्रोद्विगतकके पेटके सामनेके सारे भागको कहते हैं) पर रखनी हो तो एक कपड़ेपर उसे सेर-डेढ-सेरकी मात्रामें, प्रायः डचकी मोटाईमें फैलाकर दस-बारह इंच लंबी और छः सात इंच चौड़ी बनानी चाहिए और उलटकर पेड़पर रख देनी चाहिए कि कपड़ा ऊपर रहे और मिट्टी त्वचाको छूती रहे। ऊपरका कपड़ा हटाकर या उसीपर मिट्टीकी पट्टीसे थोड़ा बड़ा ऊनी कपड़ा मिट्टीपर रख देना चाहिए। रोगी इस अवस्थामें इच्छानुसार बिना कुछ ओढ़े या कबल ओढ़कर आरामसे लेटा रह सकता है।

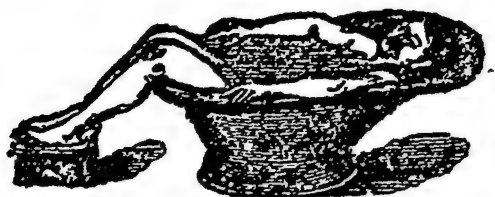
पेड़पर मिट्टी बीस मिनटसे आठ घंटेतक रखी जा सकती है। मिट्टी हटानेके बाद मिट्टी लगे स्थानको किसी गीले कपड़ेसे पोंछकर साफ कर देना चाहिए।

कहीकी मिट्टी लाल-काली, कहीकी पीली, कहीकी मटमैली होती है। मिट्टीका रंग कुछ भी बयो न हो वह समानरूपने लाभकारी है। मिट्टी बहुत चिकनी और चिकटनेवाली हो तो उसमें थोड़ी बालू मिलाई जा सकती है।

कटिस्नान

कटिस्नानके लिए नीचे चित्रमें दिए गए टबकी तरहका एक टौनका टब लेना चाहिए और उसमें ठंडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठनेपर पानी नाभितक आ जाय। पैर टबके बाहर रहने हैं, आगमके लिए किसी चौकीपर रखे जा सकते हैं और रोगीकी पीठ टबके पिछले भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद बिना खुदरे कपड़े या तौलिएने पेड़को दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर होने-

हीले मलते हैं। ट्वाव ज्यादा नहीं डालना चाहिए अन्यथा पेड़परकी त्वचा छिल जायगी।



यह स्नान दसमे बीस मिनटतकका लिया जा सकता है। जो दुबले हैं वे अधिक-से-अधिक दस मिनटका ले और जो बहुत मोटे हैं वे यह स्नान बीस मिनटतकका कर सकते हैं। जाड़ेके दिनोमें इस स्नानका समय तीन चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

स्नान एक-दो मिनटसे शुरू करना चाहिए और रोज एक-एक मिनट बढ़ाकर आवश्यक समयपर पहुचना चाहिए।

यदि ठंडक अधिक हो तो यह स्नान आरंभ करनेके पहले सारे शरीरको हाथसे पाव-सात मिनटतक रगड़कर तब टबमें बैठना चाहिए। इससे शरीर गरम हो जायगा और ठंडक कम प्रतीत होगी।

कटिस्नानके बाद जो स्थान पानीसे भीग गया हो उसे सूखे कपड़ेसे पोछकर और फुर्तीसे कपड़े पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिए। जो न टहल सकते हैं न कसरत कर सकते हैं उन्हें कंबल ओढकर आध घंटेतक लेटना चाहिए कि कटिस्नानसे आई ठंडक चली जाय और शरीर गरम हो जाय।

पूर्ण स्नान कटिस्नानके एक-दो घंटे बाद ही किया जा सकता है।

मेहनस्नान

इस स्नानके लिए टबमें एक फुट लंबी छ, डूब ऊंची और छ, डूब

परिशिष्ट

चौड़ी काठकी चौकी रखनी चाहिए। यह चौकी आगेसे चद्राकार कटी हो तो अच्छा होगा। चौकी न मिलनेकी अवस्थामें टबमें चार ईंट रखकर भी काम चलाया जा सकता है। टबमें इतना पानी भरना चाहिए कि पानी चौकीपर आध इंच रहे। पानी ठंडा होना चाहिए। गर्मीके दिनोमें इस स्नानके लिए घड़ेका ठंडा पानी लेना चाहिए।

पानी भर लेनेके बाद चौकीपर खुले वदन बैठना चाहिए और बैठे-बैठे किसी तौलिके पानीमें भिगो-भिगोकर पेड़की दो मिनटतक धोना चाहिए। फिर मूत्रेंद्रियके घूँघटकी अगुनियोंके बीच पकड़कर खालके अग्रभागको किसी मुलायम कपड़ेसे धीरे-धीरे रगड़ना या छूना चाहिए। यह क्रिया दस मिनटसे बीस मिनटतक की जा सकती है। दुबले व्यक्तिके लिए दस मिनटका समय काफी है। जो मोटे हैं वे यह क्रिया बीस मिनटतक कर सकते हैं। यह क्रिया समाप्त होनेके बाद रोड अर्थात् पीठके बीचके भागको दो-तीन मिनटतक गर्दनसे लेकर नीचेतक किसी गीले तौलिके से रगड़ना चाहिए। दो फुट लंबे तौलिके दोनों छोरोंको दोनो हाथोंमें पकड़कर पूरी रोडको आसानीसे पोछा जा सकता है।

स्त्रियोंको पेट, धोने और रोडको ठंडक पहुंचानेका काम पुरुषोंके समान ही करना चाहिए और मेहनतानके लिए किन्नी मुलायम कपड़ेमें मेहनतके दोनो तरफके ओठोंको धीरे-धीरे धोना चाहिए।

इस स्नानके बाद भी कटिस्तानकी तरह शरीरको गर्म करनेके लिए टहलना, कसरत करना या कबल ओढ़कर आध घंटे नैटना चाहिए।

यदि टब न मिले तो यह स्नान स्टूलपर बैठकर भी लिया जा सकता है। स्टूलपर गीला तौलिया रखकर बैठना चाहिए और स्टूलके किनारेसे लगाकर पानीमें भरी बाल्टी मामने रखकर मेहनतान लेना चाहिए।

पैरका गरम नहान

पैरके गरम नहानके लिए किसी स्टूल या कुरसीपर बैठकर पैरोको गरम पानीसे भरी वाल्टी या किसी चौड़े मुट्ठके वर्तनमें रखना चाहिए। वाल्टीमें पानी इतना हो कि पानी घुटनेके कुछ नीचेतक आ जाय। पानी सुहाता-सुहाता गरम हो—इतना अधिक गरम न हो कि पैर जलने लगें और तकलीफ हो। पानी ज्यों-ज्यों ठंडा होता जाय वाल्टीमेंसे थोड़ा पानी निकालकर उतना ही दूसरा तेज गरम पानी मिला देना चाहिए। गरम पानी पैरोको बचाकर डालना चाहिए कि पानीकी धार पैरोंपर न पड़े अन्यथा पैर जल जा सकते हैं।

स्टूलपर बैठनेके बाद एक कबल इस प्रकार ओढ़ना चाहिए कि सारा शरीर ढका रहे और वाल्टी भी कंबलके अंदर आ जाय। सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए जिसे बीच-बीचमें ठंडे पानीसे तर करते रहना चाहिए या तौलिया बदलते रहना चाहिए।

इस स्नानके आरंभमें थोड़ा गरम पानी पीना चाहिए और बीच-बीचमें थोड़ा-थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

पैरोका गरम स्नान बीस मिनटतक लेना चाहिए और स्नान खतम होनेपर पैरोको ठंडे पानीसे धोकर सूखे तौलिएसे पोछ लेना चाहिए। पसीना आ गया हो तो सारे शरीरको फुर्तीसे गीले कपड़ेसे पोछकर साफ कपड़े पहन लेना चाहिए। पैरोंके गरम स्नानके बाद आवश्यकता हो तो साधारण स्नान किया जा सकता है।

साधारण स्नान

स्नान नित्यकी एक आवश्यक क्रिया है, पर बहुत कम लोग हैं जो स्नानके गुण एवं महत्त्वको समझते हैं। इसीलिए अधिकतर लोग दिनमें

एक बार किसी-न-किसी तरह सिरपर चार लोटा पानी डालकर स्नानकी रस्म अदा कर लेते हैं। वदनपर ठंडा पानी डालनेके भी लाभ हैं, पर इससे स्नानकी आवश्यकता पूरी नहीं होती।

स्नान दो विशेष लाभोंके लिए किया जाता है। पहला शरीरकी सफाई और दूसरा ठंडे पानीके स्फूर्तिदायक प्रभावसे नाड़ी-मंडलको सगवत बनाने एवं शरीरके रक्त-संचालनको ठीक रखनेके लिए। पहला काम गरम पानीसे अच्छा होता है। हमारी त्वचामें लाखों रोम-कूप होते हैं, जो हमारे फेफड़ोंकी भांति ही सांस लेते हैं। रोम-कूपोंके बंद हो जानेसे फेफड़ोंपर अधिक जोर पड़ता है और वे कमजोर पड़ते जाते हैं। इनके अलावा पसीना न निकलनेसे खूनकी सफाईका काम रुक जाता है, जो हमारे स्वास्थ्यके लिए कम हानिकर नहीं है।

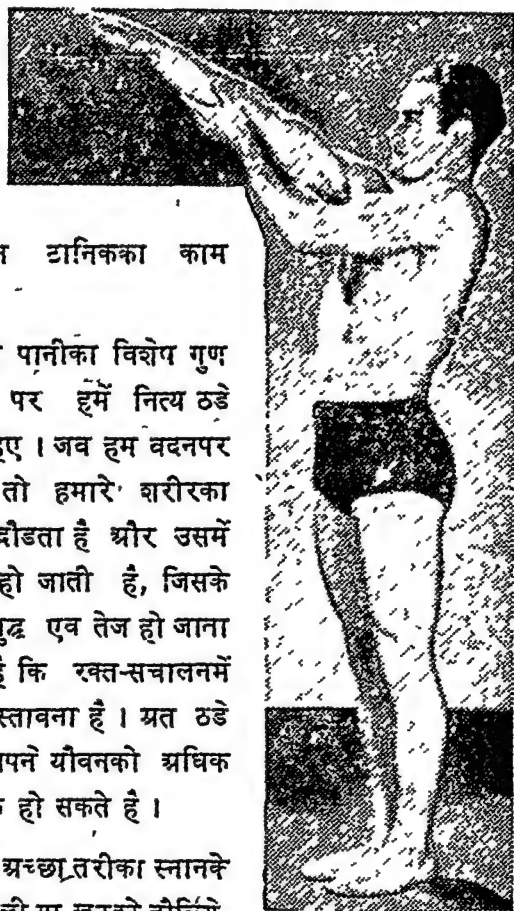
ठंडे पानीसे भी गदगी साफ होती है। पर रोम-कूपोंमें बैठी हुई चिकनाई और छोटे-छोटे अणु साफ नहीं हो पाते। इसके लिए गरम पानी और नींबूका प्रयोग करना चाहिए। कोई खट्टा नींबू लेकर उसे आगमें भून लेना चाहिए और ठंडा करके वदनपर पानीके साथ मलना चाहिए। नींबूके इस प्रयोगसे जो सफाई होती है वैसी सफाई करनेका किसी भी साबुनमें सामर्थ्य नहीं है। गरम पानीसे नित्य नहीं नहाना चाहिए। इससे सुस्ती बढ़ती है, कमजोरी आती है और पाचन-क्रिया कमजोर हो जाती है। सप्ताहमें एक या दो बार गरम पानीमें नहाना काफी है। गरम पानीका तापमान शरीरके तापमानसे एक-दो डिग्री ही अधिक रखा जाना चाहिए।

रातको सोनेसे पहले गरम पानीका स्नान बहुत मुफीद है। नींद अच्छी आती है और गरम पानीसे नहानेके बाद कुछ थोड़ा-सा नींद आनेसे ठंडक लगनेका भय नहीं रहता। गरम या ठंडा किन्हीं प्रकारका भी स्नान भोजनके एक घंटा पहले और भोजनके तीन घंटा बाद किया जा सकता है।

अधिक गरम पानीके अलग लाभ हैं। उसका समयपर ही उपयोग होना चाहिए। जुकाम होनेपर गरम पानीसे नहानेके बाद गरम कपड़े ओढ़कर सोनेसे जुकाम दूर होता है। अधिक चलने या परिश्रमसे आर्इ हुई थकानको दूर करनेमें यह स्नान द्रानिकका काम करता है।

यह तो हुआ गरम पानीका विशेष गुण और उसका उपयोग। पर हमें नित्य ठंडे पानीसे ही नहाना चाहिए। जब हम वदनपर ठंडा पानी डालते हैं तो हमारे शरीरका रक्त, त्वचाकी ओर दौड़ता है और उसमें एक विशेष गति पैदा हो जाती है, जिसके कारण रक्त-संचालन शुद्ध एवं तेज हो जाना है। यह सभी जानते हैं कि रक्त-संचालनमें कमी आना बुढ़ापेकी प्रस्तावना है। अतः ठंडे जलसे नहानेसे हम अपने यौवनको अधिक स्थायी बनानेमें सहायक हो सकते हैं।

साधारण स्नानका अच्छा तरीका स्नानके पहले सारे शरीरको हथेली या खुरदरे तौलिये-से रगड़ लेना चाहिए। पहले मिर रगड़िए, तब माथा, चेहरा और गर्दन। फिर एक-एक करके दोनों हाथोंको कलाईकी ओरसे रगड़ना शुरू करके कंधोंकी ओर रगड़ना चाहिए। इस तरह हाथोंकी



परिशिष्ट

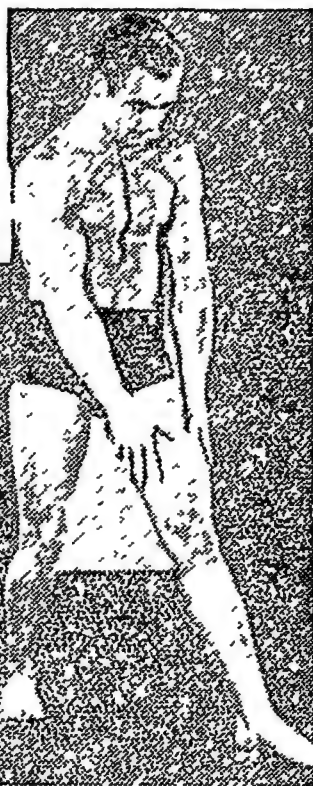


मालिग हो जानेके बाद कया, नीता, बगल, पेट और पीठ

आया, चर
ईकी आगे
उठे हगों

और सबके अंतमें पैरोको । पैरोको रगड़ते समय पैरोको सीधा रखिए और झुककर पैरोकी ओरसे रगड़ते हुए हाथोको जांघकी ओर लाइए । प्रारंभमें धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए । आदत पड़नेपर कड़े हाथो और अधिक देरतक यह क्रिया की जा सकती है ।

इस प्रकार वदनको रगड़नेके बाद तुरंत ठंडे पानीसे इच्छाभर नहाना चाहिए । स्नानके बाद वदन और चालोको सूखे तौलियेसे सुखा लेना चाहिए । सूखे वदनको रगड़नेके बाद स्नान करनेमें एक विशेष आनंदका



अनुभव होता है और कितने ही कमजोर व्यक्तियोंके लिए यह स्नान और कसरत दोनोंका काम दे सकता है ।

यदि स्नानकी इस विधिका बराबर पालन किया जाय तो फोड़े-

फुसी, दाद-खाज होनेका भय नहीं रहता। मुहपर मुहासे न निकलेंगे और झाड़ें न पड़ेगी, त्वचाका पीलापन गुलाबी रंगमें बदल जायगा और रुखड़ी निस्तेज त्वचा, धीरे-धीरे मज्जमल-सी मुलायम हो जायगी। लोगोको ऐसा प्रतीत होगा कि आप रोज तेलकी मालिश करवाकर स्नान करते हैं।

इस स्नानके बाद यदि बदनको तौलियेसे न मुखाकर हाथसे ही रगड़कर सुखा लिया जाय तो लाभ और अधिक होगा। जाड़ेमें ऐसा करना ज्यादा आनदप्रद होता है।

कमरकी गीली पट्टी

कमरकी गीली पट्टीके लिए एक सात-आठ फुट लंबा और छ. इंच चौड़ा सूती कपड़ा लेकर ठंडे पानीमें भिगोकर हल्का निचोड़ लेना चाहिए और उसे नाभिसे लेकर नीचे कमरके भागतक चारों ओर इस प्रकार लपेटना चाहिए कि कपड़ा अच्छी तरह त्वचाको छूना रहे और फिर ऊपरसे इतना ही लंबा चौड़ा ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए और उसे सेफ्टपिंग या पतली रस्सीसे इस प्रकार बांध देना चाहिए कि ढीला न होने पावे।

पट्टी जहां लगाई जायगी वहां पहले ठंडक मालूम होगी पर दन मिनटके अंदर ठंडक जाकर हल्की गरमी मालूम पड़ेगी। यदि दन मिनट बाद भी ठंडक न जाय तो समझना चाहिए कि पट्टी ढीली बंधी है, या कपड़ेकी गीली पट्टीको कम निचोड़ा गया है या वह अधिक मोटी है। जहां भी गलती हो उसे दुरुस्त करना चाहिए।

कमरकी गीली पट्टी आठ घंटेसे लेकर दो घंटेतक लगा रह सकती है।

छातीकी गीली पट्टी

छातीकी गीली पट्टीके लिए उतनी ही लंबी-चौड़ी सूती और ऊनी

पट्टीकी जरूरत होती है जितनी कमरकी गीली पट्टीके लिए । कमरकी गीली पट्टीकी तरह ही इसमें भी सूती कपड़ेको ठंडे पानीमें भिगो निचोड़कर छातीपर उसे इस प्रकार लपेटते हैं कि छाती, दोनों कंधोका ऊपरी भाग और छातीके पीछेका पीठका हिस्सा ढक जाय और फिर ऊपरसे ऊनी पट्टी इसी प्रकार लगाकर बांध देते हैं कि सूती पट्टी ढकी रहे ।

यह पट्टी भी आवेसे दो घंटेतकके लिए लगाई जा सकती है ।

धूपस्नान

धूपस्नान गरमीके दिनोमें सबेरे छः-साढ़े-छः बजे और जाड़ेमें साढ़े सात-आठ बजे लेते हैं । निर्वस्त्र होकर किमी एकात स्थानमें इस प्रकार बैठना या लेटना चाहिए कि सारे शरीरपर धूप लगे । पंद्रह-बीस मिनटतक धूपस्नान लेना काफी है । आरंभमे तो तीन मिनटसे शुरू करके रोज एक मिनट बढ़ाकर ही पूरे समयतक पहुंचना चाहिए ।

धूपस्नानके समय सिरको कपड़ेसे ढके रहना चाहिए । यदि एकात स्थान न मिले तो सफेद पतला कपड़ा पहनकर यह स्नान लिया जा सकता है ।

स्वेदनके लिए धूप-नहान

धूपस्नानसे पसीना भी लाया जा सकता है । इसके लिए दिनके दस-नयारह बजे या दो-तीन बजे गरम पानी पीकर और निर्वस्त्र होकर धूपमें चटाई या कवलपर लेटना चाहिए । यदि हवा तेज बहती हो तो ऐसी जगह यह स्नान लेना चाहिए जहां हवाका झोका न लगे ।

धूपमें नेटनेके आठ-दस मिनट बाद पसीना आने लगेगा और पंद्रह-बीस मिनटमें पसीना बहने लगेगा । जाड़ेमें कम पसीना आ सकता है । बीस मिनटसे लेकर आठ घंटेतक धूपस्नान लिया जा सकता है । पसीना

आवे या न आवे आध घटेके बाद ठंडे पानीसे अच्छी तरह नहा लेना चाहिए ।

कुछ लोगोको आरम्भमें पसीना नहीं आता पर तीन-चार बार यह स्नान करनेके बाद पसीना आने लगता है ।

धूपस्नानके शुरूमें ही सिरपर ठंडे पानीसे भीगा तीनिया रखना चाहिए और धूपस्नानके समय बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए ।

स्पंज

ज्वरकी अवस्थामें या कमजोरके लिए नहानेकी अनिवार्यत स्पंज करना अच्छा है । रोगीको लिटाकर उसे एक कबज या चादरमें उड़ा देना चाहिए और शरीरको गीले तौलिएमें पोछना चाहिए । पहले एक पैर चार मिनटतक गीले तौलिएमें धीरे-धीरे रगड़-रगड़कर साफ करें फिर सूखे तौलिएसे पैरको मुखाकर एक मिनटतक हाथमें रगड़े कि त्वचामें गरमी आ जाय । यदि ज्वर हो तो इस प्रकार रगड़नेकी जरूरत नहीं है । फिर दूसरा पैर लें फिर एक-एक हाथ, फिर पीठ तब पेट-छाती । अतमें सिर और मुहको ठंडे पानीसे धोकर नूचे तौलिएमें सुना दे । हाथोंको चार-चार मिनट समय दें और पीठ, पेट-छातीको पांच-पांच मिनट । इस प्रकार सारे शरीरको स्पंज करनेमें लगभग आध घंटा लगेगा । यदि रोगीको स्नान न करना हो तो उसे यह स्पंज रोज दिनमें दोपहरके लगभग या किसी समय मिलना चाहिए ।

उपवास

उपवासमें पानीके सिवा कुछ भी नहीं लेना चाहिए और उन्मत्तके दिन थोड़ा-थोड़ा करके दो-तीन मेरवा भोजन भी पानी के साथ लेना चाहिए । पानीके पयोग करते रहनेमें उपवासमें भी नाना प्रकार

रहती है और पानीकी सहायतासे मलको निकलनेमें सुविधा होती है ।

जिस दिन उपवास किया जाय उस दिन गामको और फिर उपवासकालमें रोज सवेरे सेर-डेढ़-सेर गरम पानीका एनिमा अवश्य लेना चाहिए ।

यदि एक दिनका उपवास किया जाय तो दूसरे दिन उपवासके पहले दिनका भोजन तीन चौथाई मात्रामे लिया जा सकता है । यदि दो दिनका उपवास किया जावे तो एक दिन फल खानेके बाद दूसरे दिन यह भोजन लिया जा सकता है । यदि तीन दिनका उपवास किया जाय तो चौथे दिन केवल फल या तरकारियोंका रस, पांचवें दिन फल और छठे दिन सवेरे-शाम फल और दोपहरमें थोड़ी रोटी और तरकारी लेनी चाहिए और फिर साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए ।

रसाहार, फलाहार और फल-दूध

रसाहारमें दिनमें तीन-चार बार एक-एक पाव या इससे भी कम मात्रामें किसी फल या तरकारीका रस लेना चाहिए । फल-रसके लिए शतरा, मौसमी, अनानास, जामुन रसभरी, टमाटर अच्छे हैं । इनका रस बहुत गाढ़ा हो तो तीन छटाक रसमें दो-तीन छटाक पानी मिलाकर लेना अच्छा है ।

लौकी, टमाटर, गाजरका रस कच्चा ही लिया जा सकता है । लौकी-गाजरको कद्दूकसपर कस लेनेके बाद कपडेसे दवाकर रस आसानीसे निकाला जा सकता है ।

अन्य तरकारियोंका रस पकाकर ही लिया जा सकता है । आधसेर तरकारीके साथ दो-तीन छटाक पानी मिलाकर बटलीमें डालकर पकानेसे रस निकल सकता है ।

फलाहारमें दिनमें तीन बार फल लेने चाहिए । एक बारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय । जैसे सवेरे टमाटर, दोपहरको शतरे

परिशिष्ट

और गामको सेव । यदि तीनो बार या दो बार एक ही प्रकारका फल लिया जाय तो और भी अच्छा है ।

तीनो बारमें सेर-डेढ-मेरसे अधिक फल नहीं लेना चाहिए । जब फलोके साथ दूध भी लेना हो तो फलके प्रत्येक आहारके साथ पाव-डेढ पाव दूध लेना चाहिए । भूख बढनेपर दूधकी मात्रा एक बारमें आठ सेरतक की जा सकती है । दूध सवेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको सवेरे गरम करके रखा हुआ । थोड़ा फल खाय फिर थोड़ा दूध ले इस तरह फल-दूध लेना अच्छा है ।

रसाहार और फलाहारमें भी सेर-डेढ-सेर पानी रोज पीनेका अवश्य ध्यान रखना चाहिए । उपनासकी तरह रोज एनिमा लेकर पेट भी साफ करना चाहिए । यदि फल-दूध लेनेपर भी पेट साफ न हो तो एनिमाका व्यवहार करना चाहिए ।

पानी पीना

पानी रोज दो-तीन सेर अवश्य पीना चाहिए । सवेरे उठते ही, सोते समय भोजनके एक घंटा पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका बढ़िया समय है । भोजनके साथ यदि पानी पीना हो तो एक पावसे अधिक पानी नहीं पीना चाहिए । यदि भोजनके एक घंटे पहले पानी पी लिया जाय तो भोजनके समय पानी पीनेकी जरूरत बहुत कम होगी, फिर भी भोजनके समय प्यास लगे तो पानी जरूर पीना चाहिए ।

भोजनका समय

भोजन पान घंटे या अधिकके अंतरपर करना चाहिए और नौनेके दो-तीन घंटे पहले भोजन अवश्य कर लेना चाहिए । जलपान यदि सात-आठ बजे किया जाय तो भोजन दोपहरको बारह-एक बजे और गामको छ-सात बजे करना चाहिए ।

चोकरसमेत आटेकी रोटी

रोटी बनानेके लिए अच्छे गेहूं लेकर धूपमे सुखाना चाहिए और उन्हे अच्छी तरह साफ कराकर हाथचक्कीसे पिसवाना चाहिए । हाथ-चक्की प्राप्य न होनेकी अवस्थामे गेहूं मिलमे पिसवाए जा सकते हैं । आटेको बिना छाने ही रोटी बनानी चाहिए । अच्छी रोटी बनानेके लिए रोटी बनानेके दो-तीन घंटे पहले ही आटेको अच्छी तरह माड़कर रख देना चाहिए ।

मोटी रोटी अच्छी होती है पर इसे सेकनेके लिए धैर्यकी जरूरत होती है । ऐसी अवस्थामें पतली ही रोटी ठीक होगी । और मोटी रोटीमे अक्सर लोग आवश्यकतासे अधिक भी आटा खा जाते हैं ।

रोटी तरकारीके साथ खाना ठीक नहीं है । रोटी तरकारीके साथ खानेपर रोटी ठीक तरह चवाई नहीं जाती, इससे उसमे मुहकी लार न मिलनेके कारण वह आसानीसे नहीं पचती । इसलिए रोटी अलग और तरकारी अलग खानी चाहिए । कुछ रोटी और कुछ तरकारी इस तरह खाना चाहिए ।

दलिया

दलिया बनानेके लिए अच्छे साफ गेहूं लेकर इस प्रकार दलवाना चाहिए कि एक गेहूंमे आठसे बारह तक टुकड़े हो जाय । इस दलिएमेंमे चूरे (आटे) और बड़े टुकड़ोको निकाल देना चाहिए और शेष भागको पहले तवेपर धीमी आचपर इतना भूने कि दलिया बादामी रंगका हो जाय । फिर चावलकी तरह उसे पकाना चाहिए । पानी इतना डालना चाहिए कि दलिया कुछ ढीला या पतला-सा रहे । पानी कम पड़े तो पकते समय बीचमें भी गरम पानी डाला जा सकता है ।

दलिएको अधिक समयतक धैर्यपूर्वक पकानेसे ही अच्छा दलिया बनता है ।

दलिएँ नमक या दूध डालनेकी प्रथा कई जगह है। ये दोनों ही चीजें गलत हैं।

मीठा दलिया बनाना हो तो पकते समय दलिएँ कुछ मुनक्के डाले जा सकते हैं।

चावल

कनसमेत चावल रोटीके समान ही गुणकारी है। बाजारमें आने-वाले चावलोके कन, उनकी पालिश करते समय निकल जाते हैं अतः धान लेकर उन्हें उतना ही कुटवाना चाहिए कि चावलपरसे केवल धानकी भूसी निकल जाय।

चावल इतने ही पानीमें पकाना चाहिए कि पानी उनमें जज्व हो जाय, पानी निकालने या माड पसानेकी जरूरत न हो। माड पसाना चावलका सार निकालकर फेंक देना है।

इस प्रकार बने हुए चावल गेहूँकी रोटीके समान ही उपयोग करने योग्य है।

तरकारिया

ऐसी तरकारियोंको जिनका छिलका खाया जा सकता है, छीलनेकी जरूरत नहीं है। यदि छिलका कड़ा हो तो उन्हें चाकूसे दूरच दिया जा सकता है। तरकारीको काटनेके पहले ही धो लेना चाहिए पीछे नहीं। दो चार आनेभर घी या तिल, मूंगफली या नारियलके तेलमें थोड़ा-सा जीरा डालकर तरकारीको बटनीमें छोंक देना चाहिए और उसे धीमी आंचमें पकने देना चाहिए। परबल-भिंडी ऐसी कुछ ही तरकारिया हैं जिनमें पानी डालनेकी जरूरत होती है अन्यथा तो लीकी, तुरई और सागोमेंसे पकते समय स्वयं पानी निकलता है। इसलिए उनमें पानी डालनेकी जरूरत नहीं होती। बटलीके मुहको किसी कटोरीसे ढककर बटोरीमें थोड़ा पानी

डाल दिया जा सकता है इससे तरकारीका पानी कम जलेगा । जहां-तक बने तरकारीके पानीको जलने नहीं देना चाहिए । तरकारीका पानी तरकारीसे ज्यादा लाभदायक और जरूरी है । तरकारीके पानीमें ही तरकारीके गुण उतर जाते हैं और इस पानीको जलानेसे तरकारीका सार नष्ट हो जाता है ।

तरकारीमें मसालेके तौरपर नमक, धनिया, हल्दी, जीरेका प्रयोग हो सकता है । नमक जितना कम खाया जाय अच्छा है ।

घी खानेकी जरूरत हो तो तरकारी बन जानेपर ही तरकारीमें घी डालकर खाना चाहिए ।

सलाद या कचुंबर

सलाद या कचुंबर कच्ची तरकारियोंसे बनाया जाता है । सभी कच्ची खाई जा सकने लायक तरकारियां जैसे खीरा, ककड़ी, गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, पालक, धनियाकी पत्तियां और पातगोभी काममें आती हैं । जिस समय जो कच्ची तरकारी मिल उनमेंसे दो-तीनको लेकर—जैसे पालक, गाजर, टमाटर—छोटा-छोटा काटकर एकमें मिला लेना चाहिए और उनमें थोड़ा-सा भुना पिसा जीरा नमक डालकर या सादा ही खाना चाहिए । जब अधिक तरकारियां न मिलें तो एक-दोसे ही काम चल सकता है । एक वयस्क व्यक्तिके लिए एक समयमें पावभर कचुंबर लेना काफी है ।

कचुंबरमें कभी-कभी थोड़ा-सा दही भी डाला जा सकता है ।

दो-तीन तरहके फलोका भी इसी तरह सलाद बनाया जा सकता है । कचुंबरको भोजनके आरम्भमें खा लेना अच्छा है ।

परिशिष्ट

टहलना

टहलना तेजीसे चाहिए । कमर सीधी रहे और हाथ वगलमें रहे ।



टहलते समयकी स्वाभाविक आकृति

एक घटेमें चार मीलकी गतिसे टहला जाय तो अच्छा है । यदि सुविधा हो तो टहलनेके रास्ते रोज बदलते रहना चाहिए, इससे रास्तेकी नवीनता बनी रहती है और टहलना अधिक आनन्ददायक होता है ।

शक्तिके अनुसार सवेरे चार-छ मील और शामको दो-तीन मील टहलना चाहिए । जो लोग टहलना आरम्भ कर रहे हो उन्हें धीरे-धीरे ही टहलनेकी दूरी बढ़ानी चाहिए ।

जब यह अंदाज हो जाय कि एक घटेमें इतने मील चलते हैं तब घड़ीकी सहायतासे टहलनेमें घरसे आने-जानेकी दूरी आसानीसे जानी जा सकती है ।

गहरी सांस

टहलते समय अच्छी हवामें गहरी सांस भी लेनी चाहिए । धीरे-धीरे सांस लेकर उससे फेफड़ोंको भरना चाहिए और फिर और अधिक धीरे-धीरे सांसको निकालना चाहिए ।

सोना

जितनी नीद आवे अवश्य सोना चाहिए । हा, आलस्यमें खाटपर पड़े रहना ठीक नहीं है । रातको नौ बजेसे सवेरे पांच बजेतकका समय सोनेके लिए अच्छा है । जिन्हें अधिक नीद आती है उनकी नीद चिकित्साके बाद स्वाभाविक हो जाती है ।

गरमीमें भोजनके बाद भी एक आध घंटे विश्राम किया जा सकता है । यदि नीद भी आ जाय तो कोई हर्ज नहीं है ।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-व-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अन-गिनत ओषधियोंकी, पर आख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके जंगलमें फसा मिलेगा । इससे साबित होता है कि दवाएं आदमीको न तदुरुस्त रख सकती हैं, न कर सकती हैं ।

प्राकृतिक चिकित्सकोंने तजुरबेसे जाना है कि रसायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती हैं । जैसे गावमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है । वही गदगी सब रोगोंकी जड़ है ।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गदगीको बढ़ाते हैं ।

शरीरसे गदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है । कुदरती इलाज इस गदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है ।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं ।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य मंदिरकी स्थापना की गई है । विशेष जानकारीके लिए आरोग्य मंदिरका परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करें ।

प्रवक्ता, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें ये क्या कहते हैं ?

मेरे दोनों हाथ पंद्रह वर्षसे छाजन (एक्जीमा) से भरे हुए थे। मुझे शर्मके मारे उन्हें ढककर रखना पड़ता था। आरोग्य-मंदिरके मिट्टी-पानीके उपचारसे छाजन ढाई महीनेमें चला गया और हाथकी त्वचाका रंग स्वाभाविक हो गया।

काशमौरी देवी, हापुड़

मेरे पेशाबके साथ सात प्रतिगत चीनी आती थी। इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इसुलिनका इंजेक्शन देते थे। आरोग्य-मंदिरमें आते ही इंजेक्शन बंद कर दिया गया और यहांकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशाबके साथ चीनी आना बिल्कुल बंद हो गया। चिकित्सा कराए मुझे डेढ़ वर्ष हो गया तबसे मैं स्वस्थ हूँ।

गाढ़राम चौधरी, बिशनपुर (पूर्णिया)

मोटापेके साथ-साथ मैं सिरदर्द, चक्कर, बेहोशी, कमजोरी और स्वप्नदोषसे पीड़ित था। आरोग्य-मंदिरमें रहकर ढाई महीनेमें मैंने अपना अड़तालीस पौंड वजन घटानेके साथ-साथ अपने शरीरको सुदौल बनाया और सभी रोगोंसे छुट्टी पा ली।

आरोग्य-मंदिरके स्नेहपूर्ण वातावरणको छोड़ते हुए बड़ी तकलीफ हुई।

श्यामबिहारीलाल गर्ग, कृष्णा प्रेस, मेरठ

मुझे बहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी। प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ़ महीनेमें पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उमरका अनुभव कर रहा हूँ।

कारुलाल साहू, सूजागंज, भागलपुर

मैं मासिककी गड़बड़ी और प्रदरकी शिकायतसे वर्षोंसे पीड़ित थी। जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी। आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सासे ये सब रोग तो गए ही, भूख खुलकर लगने लगी और पुराना

कब्ज चला गया। मैंने यहाँ यह भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।

वनारसीदेवी, वरदुआरी, मालदा

‘आरोग्य-मंदिर’में आनेके पहले मुझे ये शिकायतें थी—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेटमें वायु, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, बदहजमी। . . . एक महीनेकी चिकित्साद्वारा मेरे इन लक्षणोंमें सुधार हुआ। तीन महीनेमें मैं बिलकुल अच्छा हो गया और १४ पौंड वजन बढ़ गया।

—नारायण भट्ट, ग्रामसेवासमिति, अंकोला कारवार, (बम्बई प्रांत)

मेरे विचारसे प्राकृतिक चिकित्साका जितना अच्छा प्रबंध ‘आरोग्य-मंदिर’में है उत्तरी भारतके किसी भी प्राकृतिक चिकित्सालयमें नहीं है।

—प्रोफेसर हरिश्चंद्र गुप्त, विरला कालेज, पिलानी (जयपुर)

England's foremost advocate of Natural Therapeutics : Dr. Stanley Lief advised me to come to AROGYA-MANDIR, Gorakhpur for it's training. Here I have had the wonderful opportunity to see Nature Cure at work. I have been able to watch so many patients, who recovered wonderfully. It must be witnessed to be believed In this Institution I have learnt to understand many simple principles, otherwise impossible.

Albert Issac Mosseri,
CAIRO (EGYPT.)

आरोग्य-मंदिरमें चिकित्सा करानेके नियमादि जाननेके लिए ‘आरोग्य-मंदिर’का परिचयपत्र मगानेकी कृपा करें।

संचालक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उत्तरप्रदेश)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांशरूपमें हिन्दी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

रोगोंकी सरल चिकित्सा—आपके हाथमें है, शेष प्रकाशित पुस्तकोका परिचय लीजिए :-

प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक—एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविट्ठलदास मोदी, संपादक—‘आरोग्य’।

प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक जीवनका ही दूसरा नाम है। इस जीवनका वर्णन जस्टने अपनी इस किताबमें कुदरतकी भाषा पढ़-पढ़कर ऐसे कवितामय शब्दोंमें किया है कि जल, वायु, प्रकाश हमें अपने गुर्भणी और बांधव प्रतीत होने लगते हैं। हम इनके मित्र रूपको पहचानने लगते हैं और घरती माता जो अपने मिट्टीके हाथ हमारे मिट्टीके शरीरके रोगोंको मिट्टीमें मिलानेके लिए बढाए दिखाई देती है, के चरणोंमें प्रणाम करनेको जी चाहता है। इस पुस्तकको पढ़ना रोग-निवारिणी स्वास्थ्य-दायिनी माताकी कन्याणमयी गोदमें अपने और अपने परिवार को निर्भय सौंपना है। तीन सौ पृष्ठोंकी इस पुस्तकका मूल्य है केवल तीन रुपया।

जीनेकी कला—लेखक—श्रीविट्ठलदास मोदी—क्या आप किसी कामको करनेकी सोचते हैं, और उसे कर नहीं पाते, तो आपको मानसिक शक्तकी जरूरत है; समस्याएँ और चिंताएँ आपको

घेरे रहती है और आप उससे निकल नहीं पाते, तो आपको विस्लेषणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है, बात-चीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते हैं, पर वे आपको याद नहीं रहते, तो आपको स्मरणशक्ति बढ़ाने-की जरूरत है। ये सभी शक्तियां तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही और आपके सामने उन सारे रहस्योंको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है। इस उपादेय पुस्तकका मूल्य है केवल डेढ़ रुपया।

उपवाससे लाभ—संपादक : श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य डेढ़ रुपया।

आरोग्यकी कुंजी—गांधीजीने अपने जीवनमें अनेक प्रयोग किए हैं। स्वास्थ्य और भोजनसंबंधी उनके प्रयोगोंका सार इन पुस्तकमें है। मूल्य आठ आना।

सर्दी-जुकाम-खांसी-सर्दी, जुकाम, खांसीका कारण तथा इन रोगोंकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई, एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य बारह आना।

मैं तंदुरुस्त हूं या बीमार ?—इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकने लें और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाए। ले० श्रीलूई कूने। मूल्य आठ आना।

आदर्श आहार—भोजनमें स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विषय रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य एक रुपया।

उठो !—नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनंदका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासिं जिन तृप्तिकी प्राप्ति होती है, मुर्भाए विरक्तेको मूर्य-प्रकाशने जो जीवन-दान मिलता है; वह आनंद, आमानी तृप्ति और जीवन यदि आप एक नाय पाना चाहते हो तो उठो ! पटिए। उठो ! आपको सच्चे मानोंमें—गार्गे-

रिक, मानसिक, आध्यात्मिक दृष्टिसे—उठानेमें समर्थ है। उठो ! पुस्तक नहीं, सहृदय मित्र और सच्चा शुभचिंतक है। स्वामी कृष्णानंदकी संजीवनी लेखनीद्वारा प्रसूत इस सुंदर पुस्तकका मूल्य है केवल सवा रुपया।

शीघ्र प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें

१. दूध और मठा-कल्प
२. वच्चोंका स्वास्थ्य
३. स्वास्थ्य-प्राप्तिकी कहानियां

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

—: अगर आप चाहते हों :-

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-दारुसे पिंड छूटे,
- खान-पान-व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
- भोजनसवधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोके लेख पढ़नेको मिलें,
- बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए हुआके वयान उन्हींकी जवानी जानें,
- ‘आरोग्य-ग्रंथमाला’ की पुस्तकें तीन चौथाई मूल्यपर मिलती रहे तो

‘आरोग्य’

मासिकके ग्राहक बन जाइए। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य ५। एक अंकका आठ आना।

व्यवस्थापक—‘आरोग्य’, गोरखपुर

